Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

ЧАСТЬ 6-1

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования - программа бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль) образовательной программы:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная / Заочная

Санкт-Петербург 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B6979C24AFC49EB8F3F888A0181C2E9D
Владелец: Соловьев Василий Борисович
Действителен: с 01.08.2023 до 24.10.2024

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Автор-разработчик:
Доцент кафедры Томашев Н.М.
Профессор кафедры Русакова И.В.

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию

		собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	**Правила соревнований по парусному спорту**	Выполнение обязанностей судьи, ампайера, секретаря. Организация и проведение соревнований по парусному спорту.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов,

			спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
2	**Физическая подготовка яхтсмена**	Повышение уровня специальной физической подготовленности. Составление собственных тренировочных программ. Сдача нормативов по СФП.	
3	**Выступление в соревнованиях**	Индивидуальное планирование тренировочного процесса. Выступление в соревнованиях по парусному спорту.	
4	**Техническая и тактическая подготовка яхтсменов**	Повышение уровня специальной физической подготовленности в ходе тренировочных занятий. Планирование собственного учебно-тренировочного процесса.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
	I семестр	66
1	№ 1 Правила проведения соревнований по виду спорта «парусный спорт»	2
1	№ 2 Методика судейства	2
1	№ 3 Определение готовности акватории к проведению матча	2
1	№№ 4-5 Выполнение обязанностей судьи- установщика в учебной игре	4
1	№ 6-8 Выполнение обязанностей судьи -установщика при проведении клубных гонок	6
1	№ 9 ТК-1 Правила парусных гонок	2
2	№№ 10-16 Развитие специализированных скоростных качеств яхтсменов	14
2	№ 17 ТК-2 Развитие специализированных скоростных качеств яхтсменов	2
3	№№ 18-24 Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта	14
3	№ 25 ТК-3 Оценка результатов выступления в соревнованиях	2
4	№№ 26-32 Повышение уровня технико-тактической подготовленности яхтсменов	14

4	№ 33 ТК-4 Оценка результатов технико-тактических действий яхтсменов во время проведения гонки	2
	II семестр	66
1	№№ 1-3 Выполнение обязанностей судьи-установщика при проведении гонок флота	6
1	№№ 4-6 Выполнение обязанностей судьи-установщика при проведении гонок городского уровня	6
1	№№ 7-8 Выполнение обязанностей судьи-установщика при проведении межмуниципальных соревнований	4
1	№ 9 ТК-1 Методика судейства гонок флота судьей на старте	2
2	№№ 10-16 Развитие специальных скоростных качеств яхтсменов	14
2	№ 17 ТК-2 Определение уровня развития скоростных качеств яхтсменов	2
3	№№ 18-24 Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта	14
3	№ 25 ТК-3 Оценка результатов выступления в соревнованиях	2
4	№№ 26-32 Повышение уровня технико-тактической подготовленности яхтсменов	14
4	№ 33 ТК-4 Оценка результатов технико-тактических действий яхтсменов в гонке	2
	III семестр	66
1	№№ 1-2 Выполнение обязанностей главного судьи в учебной игре	4
1	№№ 3-4 Выполнение обязанностей главного судьи при проведении внутришкольных соревнований	4
1	№№ 5-6 Выполнение обязанностей главного судьи при проведении межмуниципальных соревнований	4
1	№№ 7-8 Выполнение обязанностей главного судьи при проведении районных соревнований	4
1	№ 9 ТК-1 Методика судейства соревнований по парусному спорту главным судьёй	2
2	№№ 10-16 Развитие специализированных силовых качеств яхтсменов	14
2	№ 17 ТК-2 Определение уровня развития силовых качеств яхтсменов	2
3	№№ 18-24 Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта	14
3	№ 25 ТК-3 Оценка результатов выступления в соревнованиях	2
4	№№ 26-32 Повышение уровня технико-тактической подготовленности яхтсменов	14
4	№ 33 ТК-4 Оценка результатов технико-тактических действий яхтсменов во время проведения гонки	2
	IV семестр	102
1	№№ 1-8 Выполнение обязанностей главного судьи при проведении городских соревнований	16
1	№ 9 ТК-1 Тестирование. Контрольные нормативы по СФП	2
2	№№ 10-20 Развитие выносливости яхтсменов	22
2	№ 21 ТК-2 Тестирование. Определение уровня развития выносливости яхтсменов	2
3	№№ 22-37 Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта	32
3	№ 38 ТК-3 Оценка результатов выступления в соревнованиях	2

4	№№ 39-50 Повышение уровня технико-тактической подготовленности яхтсменов	24
4	№ 51 ТК-4 Оценка результатов технико-тактических действий яхтсменов в гонке	2
	V семестр	30
1	№№ 1-2 Выполнение обязанностей судьи - ампайера	4
1	№ 3 ТК-1 Организация работы судейских бригад	2
2	№№ 4-5 Развитие гибкости яхтсменов	4
2	№ 6 ТК-2 Тестирование. Определение уровня развития гибкости яхтсменов	2
3	№№ 7-11 Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта	10
3	№ 12 ТК-3 Оценка выступления в соревнованиях	2
4	№ 13-14 Повышение уровня технико-тактической подготовленности яхтсменов	4
4	№ 15 ТК-4 Оценка результатов технико-тактических действий яхтсменов во время гонки	2
	VI семестр	66
1	№№ 1-2 Выполнение обязанностей судьи при участниках	4
1	№ 3-4 Выполнение обязанностей судьи-информатора	4
1	№№ 5-8 Выполнение обязанностей судьи-секретаря	8
1	№ 9 ТК-1 Судьи в бригаде и их обязанности	2
2	№№ 10-16 Развитие выносливости яхтсменов	14
2	№ 17 ТК-2 Тестирование. Определение уровня развития выносливости яхтсменов	2
3	№№ 18-24 Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта	14
3	№ 25 ТК-3 Оценка результатов выступления в соревнованиях	2
4	№№ 26-32 Повышение уровня технико-тактической подготовленности яхтсменов	14
4	№ 33 ТК-4 Оценка результатов технико-тактических действий яхтсменов во время гонки	2
	VII семестр	30
1	№№ 1-2 Участие в организации и проведении парусных гонок	4
1	№ 3 ТК-1 Тестирование на знание правил парусных гонок	2
2	№№ 4-5 Развитие координационных способностей яхтсменов	4
2	№ 6 ТК-2 Тестирование. Определение уровня развития координационных способностей яхтсменов	2
3	№№ 7-11 Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта	6
3	№ 12 ТК-3 Оценка результатов выступления в соревнованиях	2
4	№№ 13-14 Повышение уровня технико-тактической подготовленности яхтсменов	6
4	№ 15 ТК-4 Оценка результатов технико-тактических действий яхтсменов во время гонки	2
	VIII семестр	46
1	№ 1 Составление Сметы на проведение соревнований	2
1	№ 2 Составление Положения о соревнованиях	2
1	№№ 3-4 Выполнение обязанностей главного секретаря соревнований	4
1	№№ 5-6 Выполнение обязанностей главного судьи соревнований	4
1	№ 7 ТК-1 Организация и проведение соревнований по парусному спорту	2

2	№№ 8-12 Развитие скоростно-силовых качеств яхтсменов	10
2	№ 13 ТК-2 Тестирование. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств яхтсменов	2
3	№№ 14-18 Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта	10
3	№ 19 ТК-3 Оценка результатов выступления в соревнованиях	2
4	№№ 20-22 Повышение уровня технико-тактической подготовленности яхтсменов	6
4	№ 23 ТК-4 Оценка результатов технико-тактических действий яхтсменов во время гонки	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
	I семестр	6
1	№ 1 Правила проведения соревнований по виду спорта «парусный спорт»	2
1	№ 2 ТК-1 Правила парусных гонок	2
2	№ 3 ТК-2 Определение уровня развития скоростных качеств яхтсменов	2
	II семестр	6
3	№ 4 Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта	2
3	№ 5 ТК-3 Оценка результатов выступления в соревнованиях	2
4	№ 6 ТК-4 Оценка результатов технико-тактических действий яхтсменов во время гонки	2
	III семестр	6
1	№ 7 Выполнение обязанностей судьи –установщика дистанции	2
1	№ 8 ТК-1 Методика судейства парусных соревнований	2
2	№ 9 ТК-2 Определение уровня развития силовых качеств яхтсменов	2
	IV семестр	6
1	№ 10 Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта	2
3	№ 11 ТК-3 Оценка результатов выступления в соревнованиях	2
4	№ 12 ТК-4 Оценка результатов технико-тактических действий яхтсменов во время гонки	2
	V семестр	4
1	№ 13 ТК-1 Организация работы судейских бригад	2
2	№ 14 ТК-2 Определение уровня развития выносливости яхтсменов	2
	VI семестр	4
2	№ 15 ТК-3 Определение уровня развития гибкости	2
3	№ 16 ТК-4 Оценка результатов выступления в соревнованиях	2
	VII семестр	4
1	№ 17 ТК-1 Организация и проведение соревнований по парусному спорту	2
2	№ 18 ТК-2 Определение уровня развития координационных способностей яхтсменов	2
	VIII семестр	4
3	№ 19 ТК-3 Оценка результатов выступления в соревнованиях	2
4	№ 20 ТК-4 Оценка результатов технико-тактических действий яхтсменов во время гонки	2

	IX семестр	4
3	№ 21 ТК-1 Оценка результатов выступления в соревнованиях	2
4	№ 22 ТК-2 Оценка результатов технико-тактических действий яхтсменов во время гонки	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Апсин, В. История автомобилизации : учебное пособие / В. Апсин, Е. Бондаренко, В. Сорокин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2014. - 360 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259189
2. Рачков, М. Ю. Измерительные устройства автомобильных систем : учебное пособие для вузов / М. Ю. Рачков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08195-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452766
3. Савич, Е.Л. Устройство автомобилей : учебное пособие / Е.Л. Савич, А.С. Гурский, Е.А. Лагун. - Минск : РИПО, 2018. - 448 с. : ил., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-805-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497509
4. Степанов, В. Н. Автомобильные двигатели. Расчеты : учебное пособие для вузов / В. Н. Степанов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07814-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452720

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Анопченко, В.Г. Практикум по теории движения автомобиля : учебное пособие / В.Г. Анопченко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. - 116 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-2494-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364552
2. Братановский, С.Н. Правовое регулирование туризма в Российской Федерации : учебное пособие / С.Н. Братановский, М.С. Братановская, С.А. Кочерга. - Москва :Директ-Медиа, 2014. - 180 с. - ISBN 978-5-4475-0431-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=239972
3. Жолобов, Л. А. Устройство автомобилей категорий В и С : учебное пособие для вузов / Л. А. Жолобов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 265 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05936-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453958
4. Карташевич, А.Н. Теория автомобилей и двигателей : учебное пособие / А.Н. Карташевич, Г.М. Кухаренок, А.А. Рудашко. - Минск : РИПО, 2018. - 308 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-828-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497471
5. Морозов, С. Ю. Транспортное право : учебник для вузов / С. Ю. Морозов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 305 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08988-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449783
6. Организация и безопасность дорожного движения : учебник для вузов / А. Н. Галкин [и др.] ; под редакцией К. В. Костина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 229 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

11811-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457040
7. Сафиуллин, Р. Н. Эксплуатация автомобилей : учебник для вузов / Р. Н. Сафиуллин, А. Г. Башкардин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 204 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07179-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452355
8. Скепьян, С.А. Ремонт автомобилей: лабораторный практикум : учебное пособие / С.А. Скепьян. - Минск : РИПО, 2018. - 304 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 241-242. - ISBN 978-985-503-808-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497522

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий. Зал легкой атлетики №2 (1 этаж, нежилое помещение №8)- Барьер соревновательный стальной-алюминиевый, разборный Polanik PP-171/6b-10шт, барьер стальной тренировочный Polanik согнутый, 5 уровней PP-179-10шт., маты для прыжков в высоту (комплект)-3шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная-5шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная (прыжки с шестом)-10шт., сетка разделительная для зала 10х18м-3шт., круг для метаний (разборный)-1шт., молот разновесовой-7шт., ядра разновесовые-17шт., копья разновесовые-15шт., система фальстарта-1шт., система фотофиниша-1шт., колодка универсальная, стартовая, стальная-8шт., табло электронное-2шт., табло времени на попытку-4шт., система измерения скорости ветра-4шт.

Методический кабинет кафедры теории и методики водомоторного и парусных видов спорта (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) (1 этаж, нежилое помещение №5) – Специализированная мебель: Учебный стол-7 шт.; скамья-8 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., телевизор TOMSON 21DX205S 21" (54см)-1шт., DVD проигрыватель SONI DVP-NS355/S-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Швертбот	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Стол для настольного тенниса	штук	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Ракетки для настольного тенниса	штук	4
8.	Мячи для настольного тенниса	штук	6
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Катер	штук	1
14.	Буй надувной	штук	6
15.	Спасательный жилет	штук	10

Таблица № 2

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Комбинезон летний	штук	3
2.	Комбинезон утепленный	штук	3
3.	Костюм спортивный ветрозащитны	пар	3
4.	Костюм штормовой непромокаемый	штук	3
5.	Кроссовки лекоатлетические	штук	3

6.	Обувь для парусного спорта непромокаемая	штук	3
7.	Футболка спортивная	штук	3
8.	Пояс трапеционный	штук	3
9.	Термобелье спортивное	пар	3

Приложение 1.
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**

Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**

Форма обучения: **Очная**

Курс 1 семестр 1 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
	2	Занятие 1. Практическое. Введение в курс специализации.	2	2	
		Занятие 2-5. Практическое. Размещение учебно-тренировочных средств на территории Университета. Правила внутреннего распорядка.			
		Занятие 6. Семинар. Введение в курс специализации (ТК-1, опрос).	2/5	7	
		Занятие 7-9. Практическое. История возникновения и развития автомобильного спорта			
		Занятие 10. Семинар. История возникновения и развития автомобильного спорта (ТК-2, опрос).	1/5	12	
		Занятие 11. Семинар. История развития автомобильного спорта в СССР (РФ) (ТК-3, опрос).	1/5	17	
	2	Занятие 12-14. Практическое. Правила автомобильного спорта.	2	19	
		Занятие 15-19. Практическое. Экипировка автогонщика.			
		Занятие 20. Семинар. Оборудование и помещения для занятий автомобильным спортом (ТК-4, опрос).	2/5	24	
		Занятие 21. Семинар. Организация автомобильных гонок(ТК-5, опрос).	1/5	29	
	2	Занятие 22-26. Практическое. Содержание штрафов.	2	31	
	2	Занятие 27-29. Практическое. Протокол соревнований по автоспорту.	2	33	
		Занятие 30. Семинар. Организация судейства автомобильных соревнований по маневрированию (ТК-6, опрос).	2/5	38	

		Занятие 31. Семинар. Исполнение своих обязанностей судьями трассе (ТК-7, опрос).	1/5	43	
	2	Занятие 32. Практическое. Особенности травматизма в автомобильном спорте и пути его профилактики.	2	45	
		Занятие 33. Семинар. Техника безопасности при занятиях автомобильным спортом (ТК-8, опрос).	1/5	50	
		1 рубежный контроль (кафедра) - собеседование	2/10	60,0	
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**

Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**

Форма обучения: **Очная**

Курс 1 семестр 2 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Второй семестр					
		Занятие 1-5. Практическое. Система многолетней подготовки автомобилистов.			
		Занятие 6. Семинар. Организация, режим работы автомобильных школ, методика отбора юных автогонщиков (ТК-1, опрос).	2/5	5	
	2	Занятие 7-8. Семинар. Особенности подготовки юных автогонщиков.	2	7	
		Занятие 9-11. Практическое. Обязанности должностных лиц и тренерского состава ДЮСШ.			
		Занятие 12. Семинар. Развитие силы и скоростно-силовых качеств автогонщика (ТК-2, опрос).	1/5	12	
		Занятие 13. Семинар. Воспитание выносливости (ТК-3, опрос).	1/5	17	

		Занятие 14. Семинар. Координационные качества, ловкость, гибкость (ТК-4, опрос).	1/5	22	
		Занятие 15. Практическое. Физическая подготовленность автогонщика.			
	2	Занятие 16-17. Практическое. Техника управления автомобилем.	2	24	
		Занятие 18. Практическое. Оптимальная посадка водителя, настройка оборудования Хваты рулевого колеса. Различные приемы вращения рулевого колеса.			
	2	Занятие 19-20. Практическое. Техническая подготовленность автогонщика.	2	26	
		Занятие 21. Семинар. Классификация техники управления автомобилем (ТК-5, опрос).	2/5	31	
	2	Занятие 22-23. Практическое. Характеристика тактики гонщика, ее компонентов.	2	33	
		Занятие 24. Практическое. Индивидуальная тактика. Командная тактика.			
		Занятие 25. Семинар. Тактические действия (ТК-6, опрос).	2/5	38	
		Занятие 26. Практическое. Индивидуальная тактика ведения гонки. Командные тактические действия в гонке. Индивидуальные тактические действия во время маневров			
		Занятие 27-29. Семинар. Тактика ведения гонки (ТК-7, опрос).	1/5	43	
		Занятие 30. Практическое. Воспитание моральных качеств спортсменов.			
		Занятие 31. Семинар. Психологическая подготовка автогонщика (ТК-8, опрос).	1/5	48	
	2	Занятие 32-33. Практическое. Теоретическая подготовка автогонщика.	2	50	
		1 рубежный контроль (кафедра) - собеседование	2/10	60,0	
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**
Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**
Форма обучения: **Очная**

Курс 2 семестр 3 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Третий семестр					
	2	Занятие 1-2. Практическое. Цель и задачи подготовки автогонщиков в начальных группах.	2	2	
		Занятие 3-4. Практическое. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах по автомобильному спорту (8-9 лет).			
		Занятие 5. Практическое. Общая физическая подготовка автогонщиков в СОГ 8-9 лет.			
		Занятие 6. Практическое. Планирование занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет).			
		Занятие 7. Практическое. Физическая подготовка юных автогонщиков 9-11 лет.			
		Занятие 8. Семинар. Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) (ТК-1, опрос).	1/5	7	
		Занятие 9. Практическое. Особенности структуры физической подготовки на этапе начального обучения (9-11 лет).			
		Занятие 10. Практическое. Воспитание физических качеств на этапе начальной подготовки (9-11 лет).			
	2	Занятие 11-12. Практическое. Воспитание физического качества «сила» (9-11 лет).	2	9	
		Занятие 13. Практическое. Воспитание физического качества «быстрота» (9-11 лет).			
		Занятие 14. Практическое. Воспитание физического качества «выносливость» (9-11 лет).			

		Занятие 15. Практическое. Воспитание физического качества «гибкость» (9-11 лет).			
		Занятие 16. Практическое. Воспитание координационных способностей в группах начальной подготовки (9-11 лет).			
		Занятие 17. Семинар. Физическая подготовка юных автогонщиков 9-11 лет (ТК-2, опрос).	2/5	14	
		Занятие 18. Семинар. Развитие физических качеств на этапе начальной подготовки (9-11 лет) (ТК-3, опрос).	2/5	19	
		Занятие 19. Практическое. Техническая подготовка автогонщиков (9-11 лет). Техника маневрирования			
		Занятие 20. Практическое. Техническая подготовка автогонщиков (9-11 лет). Техника хвата рулевого колеса			
		Занятие 21. Семинар. Обучение технике вращения рулевого колеса 9-11 лет (ТК-4, опрос).	2/5	24	
	2	Занятие 22-23 Практическое. Различные приемы вращения рулевого колеса на этапе начального обучения (9-11 лет).	2	26	
		Занятие 24. Практическое. Различные приемы вращения рулевого колеса на этапе начального обучения (9-11 лет).			
		Занятие 25. Семинар. Обучение и совершенствование технических действий автогонщиков (9-11 лет) (ТК-5, опрос).	1/5	31	
	2	Занятие 26. Практическое. Тактика ведения гонки на этапе начального обучения (9-11 лет).	2	33	
		Занятие 27. Практическое. Тактика ведения гонки на этапе начального обучения (9-11 лет). Практическое. Индивидуальные тактические действия автогонщиков 9-11 лет.			
		Занятие 28. Практическое. Групповые тактические действия автогонщиков 9-11 лет.			
	2	Занятие 29-30. Практическое. Командные тактические действия автогонщиков 9-11 лет.	2	35	
		Занятие 31. Семинар. Тактика ведения гонки на этапе начального обучения (9-11 лет) (ТК-6, опрос).	1/5	40	

		Занятие 32. Семинар. Тактика ведения гонки на этапе начального обучения (9-11 лет) (ТК-7, опрос).	1/5	45	
		Занятие 33. Семинар. Психологическая подготовка юных автогонщиков 9-11 лет (ТК-8, опрос).	1/5	50	
		1 рубежный контроль (кафедра) - собеседование	2/10	60,0	
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**
Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**
Форма обучения: **Очная**

Курс 2 семестр 4 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Четвертый семестр					
	2	Занятие 1. Практическое. Организация подготовки автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет).	2	2	
	2	Занятие 2. Практическое. Планирование подготовки автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет).	2	4	
		Занятие 3-5. Практическое. Физическая подготовка автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет).			
		Занятие 6. Семинар. Особенности подготовки автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет) (ТК-1, опрос).	1/5	9	
		Занятие 7. Семинар. Планирование физической подготовки автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет) (ТК-2, опрос).	2/5	14	
		Занятие 8-11. Практическое. Совершенствование общей физической подготовки автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет).			

		Занятие 12-14. Практическое. Совершенствование СФП автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет).			
		Занятие 15. Семинар. Совершенствование физической подготовки автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет) (ТК-3, опрос).	1/5	19	
	2	Занятие 16. Практическое. Оценка общей физической подготовленности автогонщиков УТГ (11-15 лет).	2	21	
		Занятие 17. Практическое. Оценка специальной физической подготовленности автогонщиков УТГ (11-15 лет).			
		Занятие 18. Семинар. Контроль физической подготовленности автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет) (ТК-4, опрос).	1/5	26	
		Занятие 19-23. Практическое. Совершенствование техники маневрирования УТГ (11-15 лет).			
		Занятие 24-28. Практическое. Совершенствование техники маневрирования УТГ (11-15 лет).			
		Занятие 29. Семинар. Совершенствование техники маневрирования УТГ (11-15 лет) (ТК-5, опрос).	1/5	31	
		Занятие 30. Семинар. Совершенствование техники различных приемов вращения рулевого колеса 11-15 лет (ТК-6, опрос).	1/5	36	
	2	Занятие 31. Практическое. Оценка технической подготовленности автогонщика на этапе УТГ (11-15 лет).	2	38	
		Занятие 32-36. Практическое. Индивидуальная и групповая тактическая подготовка автогонщика на этапе УТГ (11-15 лет).			
		Занятие 37-41. Практическое. Командная тактика ведения гонки на этапе УТГ (11-15 лет).			
		Занятие 42-43. Практическое. Командная тактика ведения гонки на этапе УТГ (11-15 лет).			
		Занятие 44-48. Практическое. Вращение рулевого колеса в боковом секторе на этапе УТГ (11-15 лет).			
		Занятие 49. Семинар Тактическая подготовка автогонщика на этапе УТГ (11-15 лет) (ТК-7, опрос).	2/5	43	

	2	Занятие 50. Практическое. Психологическая подготовка автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет).	2	45	
		Занятие 51. Семинар. Научно-исследовательская работа в автомобильном спорте (ТК-8, опрос).	2/5	50	
		1 рубежный контроль (кафедра) - собеседование	2/10	60,0	
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**

Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**

Форма обучения: **Очная**

Курс 3 семестр 5 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Пятый семестр					
		Занятие 1. Практическое. Характеристика этапа спортивного совершенствования автогонщиков 15-16 лет.			
	2	Занятие 2. Практическое. Структура годичного цикла в подготовке автогонщиков 15-16 лет.	2	2	
	2	Занятие 3. Практическое. Построение подготовки автогонщиков 15-16 лет на общеподготовительном этапе.	2	4	
	2	Занятие 4. Практическое. Построение подготовки автогонщиков 15-16 лет на специально-подготовительном этапе.	2	6	
		Занятие 5. Практическое. Построение подготовки автогонщиков 15-16 лет на соревновательном этапе.			
		Занятие 6. Семинар. Закономерности построения тренировочного процесса	1/5	11	

		автогонщиков совершенствования (15-16 лет) (ТК-1, опрос).			
		Занятие 7. Семинар. Особенности содержания в построении тренировочного процесса автогонщиков 15-16 лет (ТК-2, опрос).	1/5	16	
		Занятие 8. Семинар. Обязанности автогонщиков 15-16 лет по их амплуа (ТК-3, опрос).	1/5	21	
		Занятие 9. Семинар. Совершенствование технико-тактической подготовки автогонщиков на этапе спортивного совершенствования (ТК-4, опрос).	1/5	26	
		Занятие 10. Семинар. Тренировочные нагрузки автогонщиков на этапе спортивного совершенствования (15-16 лет) (ТК-5, опрос).	1/5	31	
	2	Занятие 11. Практическое. Физиотерапевтические средства восстановления.	2	33	
		Занятие 12. Семинар. Средства восстановленияавтогонщиков на этапе спортивного совершенствования (ТК-6, опрос).	2/5	38	
	2	Занятие 13. Практическое. Планирование соревнований.	2	40	
		Занятие 14. Семинар. Оценка физической и технико-тактической подготовленности автогонщиков этапа спортивного совершенствования (15-16 лет) (ТК-7, опрос).	2/5	45	
		Занятие 15. Семинар. Оценка уровня технико-тактической подготовленности автогонщкиов этапа спортивного совершенствования (15-16 лет) (ТК-8, опрос).	2/5	50	
		1 рубежный контроль (кафедра) - собеседование	2/10	60,0	
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**

Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**

Форма обучения: **Очная**

Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
	0,5	Занятие 1-2. Правила соревнований по автомобильному спорту. Развитие системы судейства соревнований в историческом аспекте		0,5	
	0,5	Занятие 3-4. Правила соревнований по автомобильному спорту. Развитие системы судейства соревнований в историческом аспекте . основные положения.		1	
		Занятие 5-6. Правила соревнований: основные положения	1/4	2/5	
		Занятие 7-8. Положение о соревнованиях, назначение официальных лиц, проводящая организация **ТК 1**	7/20	9/25	
	1	Занятие 9-11. Правила соревнований по автомобильному спорту. Судейство кольцевых гонок, шоссейных гонок, соревнований по картингу. Судейская коллегия.		10/21	
		Занятие 12-13. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей **ТК 2**	5/14	15/35	
		Занятие 14-15. Состав судейской коллегии.Технический комитет.	5/10	20/45	
	0,5	Занятие 16-17. Правила соревнований по автомобильному спорту. Судейство соревнований по технике вождения. Судейская коллегия.			
	0,5	Занятие 18-20. Правила соревнований по автомобильному спорту. Методика судейства соревнований (кольцевые гонки)		21/46	
		Занятие 21-22. Методика судейства соревнований (шоссейные гонки).	1/4	22/50	

		Сигналы оповещения на старте. Судья на стартовой линии, судья на сигналах.			
		Занятие 23-24. Методика судейства соревнований по картингу. Главный судья. Судья на финише. **ТК 3**	3/10	25/60	
	1	Занятие 25-26. Правила соревнований по автомобильному спорту. Методика судейства соревнований по технике вождения.		26/61	
		Занятие 27-29. Методика судейства соревнований (шоссейные гонки). Сигналы гонки. Судья на стартовой линии. Главный судья. Судья на финише	1/4	27/65	
		Занятие 30-31. Методика судейства соревнований (кольцевые гонки). Сигналы гонки. Судья на стартовой линии. Главный судья. Судья на финише			
		Занятие 32-33. Методика судейства. Подведение результатов –система подсчета результатов.	1/5	28/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за ___семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**

Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**

Форма обучения: **Очная**

Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
	1	Занятие 1: Средства и методы развития силовых способностей.	0/0	1	
		Семинарское занятие: Средства и методы развития силовых способностей.	0/0	1	

	1	Занятие 2: Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	2	
		ТК-1. Устный опрос. Методика развития силовых способностей.	**3/10**	5/12	2
	1	Занятие 3: Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	6/13	
	1	Занятие 4: Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	7/14	
		ТК-2. Тестирование. Оценка уровня развития силовых качеств.	**2/10**	9/24	
	1	Занятие 5: Определение нагрузки занятия для развития силовых качеств с учетом уровня физической подготовленности занимающихся.	0/0	10/25	
		Занятие 6: Определение нагрузки занятия для развития силовых качеств с учетом уровня физической подготовленности занимающихся.	0/0	10/25	
	1	Занятие 7: Развитие силовых качеств средствами тяжелой атлетики.	0/0	11/26	
		Занятие 8: Развитие силовых качеств средствами тяжелой атлетики.	0/0	11/26	
		Занятие 9: Развитие силовых качеств средствами тяжелой атлетики.	0/0	11/26	
	1	Занятие 10: Развитие силовых качеств средствами тяжелой атлетики.	0/0	12/27	
		ТК-3. Тестирование. Оценка уровня развития силовых качеств.	**2/10**	14/37	1
	1	Занятие 11: Техника безопасности при занятиях автомобильным спортом. Подбор и эксплуатация оборудования и инвентаря.	0/0	15/38	
		ТК-4. Устный опрос. Техника безопасности. Подбор и эксплуатация оборудования и инвентаря.	**3/10**	18/48	
	1	Занятие 12: Обучение как педагогический процесс.	0/0	19/49	
		Занятие 13: Методические принципы обучения.	0/0	19/49	
		Занятие 14: Задачи, средства и методы обучения.	0/0	19/49	
	1	Занятие 15: Основы планирования и проведения занятия по легкой атлетике	0/0	20/50	
		ТК-5. Устный опрос. Обучение как педагогический процесс: методы, средства и задачи обучения.	**3/10**	23/60	1
РК-1. Реферат.			**5/10**	28/70	

Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)	**22/30**	50/100	
Итоговая сумма баллов за 7 семестр	**50/100**	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**
Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**
Форма обучения: **Очная**

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
	1	Занятие 1: Скоростно-силовые способности.	0/0	1	
		Занятие 2: Методы и средства развития скоростно-силовых способностей.	0/0	1	
	1	Занятие 3-4: Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	2	
		ТК-1. Устный опрос. Методика развития скоростно-силовых способностей.	**3/10**	5/12	1
	1	Занятие 5: Определение нагрузки занятия для развития скоростно-силовых способностей с учетом уровня физической подготовленности занимающихся.	0/0	6/13	
		Занятие 6: Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	6/13	
	1	Занятие 7-8: Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.	0/0	7/14	
		ТК-2. Тестирование. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств автогонщика.	**2/10**	9/24	
	1	Занятие 9: Особенности методики развитие скоростно-силовых качеств автогонщика.	0/0	10/25	

		Занятие 10-11: Развитие скоростно-силовых способностей средствами автомобильного спорта.	0/0	10/25	
		ТК-3. Тестирование. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств автогонщика.	**2/10**	12/35	1
	1	Занятие 12: Техника автомобильного спорта и методика обучения техническим действиям.	0/0	13/36	
		Занятие 13: Техника автомобильного спорта и методика обучения техническим действиям.	0/0	13/36	
	1	Занятие 14: Методика обучения технике управления автомобилем.	0/0	14/37	
		Занятие 15: Методика обучения технике управления автомобилем.	0/0	14/37	
	1	Занятие 16: Методика обучения технике выполнения маневрирования.	0/0	15/38	
		Занятие 17: Методика обучения технике выполнения маневрирования.	0/0	15/38	
	1	Занятие 18: Методика обучения технике выполнения маневрирования.	0/0	16/39	
		Занятие 19: Организация и проведение занятий по обучению технике автомобильного спорта.	0/0	16/39	
		Занятие 20-21: Организация и проведение занятий по обучению технике автомобильного спорта.	0/0	16/39	
		ТК-4. Устный опрос. Последовательность обучения технике автомобильного спорта.	**3/10**	19/49	1
	1	Занятие 22-23: Способы контроля и самооценки уровня физической подготовленности.	0/0	20/50	
		ТК-5. Устный опрос. Способы контроля и самооценки уровня физической подготовленности.	**3/10**	23/60	1
РК-1. Реферат.			**5/10**	28/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			**22/30**	50/100	
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			**50/100**	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**

Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**

Форма обучения: **Заочная**

Курс 1 семестр 1 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
		Занятие 1. История возникновения и развития автомобильного спорта (ТК-1, опрос).	3/10	10	14
		Занятие 2. Организация судейства автомобильных соревнований в дисциплине «Карт» (ТК-2, опрос).	3/10	20	14
		Занятие 3. Техника безопасности при занятиях автомобильным спортом (ТК-3, опрос).	2/10	30	14
		Контрольная работа	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	14
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	16
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			**50/100**	**100**	**92**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**

Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**

Форма обучения: **Заочная**

Курс 1 семестр 2 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Второй семестр					
		Занятие 1. Классы и группы подготовки спортивных автомобилей (ТК-1, опрос).	3/10	10,0	13

		Занятие 2. Тактика ведения гонки (ТК-2, опрос).	3/10	20,0	13
		Занятие 3. Психологическая подготовка автогонщиков (ТК-3, опрос).	2/10	30,0	13
		Контрольная работа	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	13
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	15
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			**50/100**	**100**	**87**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**

Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**

Форма обучения: **Заочная**

Курс 2 семестр 3 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Третий семестр					
		Занятие 1. Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) (ТК-1, опрос).	3/10	10	7
		Занятие 2. Физическая подготовка юных автомобилистов 9-11 лет (ТК-2, опрос).	3/10	20	7
		Занятие 3. Тактика ведения гонки на этапе начального обучения (9-11 лет) (ТК-3, опрос).	2/10	30,0	7
		Контрольная работа	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	7
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	8
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			**50/100**	**100**	92

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**
Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**
Форма обучения: **Заочная**
Курс 2 семестр 4 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Четвертый семестр					
		Занятие 1. Планирование физической подготовки автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет) (ТК-1, опрос).	2/8	8	11
		Занятие 2. Совершенствование техники вращения рулевого колеса 11-15 лет (ТК-2, опрос).	2/8	16	11
		Занятие 3. Содержание форм в теоретической подготовке, их роль и значение для автогонщика на этапе УТГ (11-15 лет) (ТК-3, опрос). Научно-исследовательская работа в автомобильном спорте (ТК-4, опрос).	2/8 2/6	24 30	11 11
		Контрольная работа	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	11
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	12
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			**50/100**	**100**	**87**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**
Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**
Форма обучения: **Заочная**
Курс 3 семестр 5 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Пятый семестр					
		Занятие 1. Закономерности построения тренировочного процесса автогонщиков на этапе спортивного	3/10	10	13

		совершенствования (15-16 лет) (ТК-1, опрос).			
		Занятие 2. Оценка физической и технико-тактической подготовленности автогонщика этапа спортивного совершенствования (15-16 лет) (ТК-2, опрос). (ТК-3, опрос).	3/10 2/10	20 30	26
		Контрольная работа	15/30	60,0	20
Рубежный контроль (кафедра) – тестирование			5/10	70,0	13
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	17
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			**50/100**	**100**	**89**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**

Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**

Форма обучения: **Заочная**

Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
		Занятие 1. История развития автомобильного спорта. Основные термины и определения в автомобильном спорте. ТК-1. Устный опрос.	**6/20**	6/20	20
		Роль и значение автомобильного спорта в формировании здорового образа жизни. ТК-2 Устный опрос.	**7/20**	13/40	34
		Контрольная работа	**15/30**	28/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			**22/30**	50/100	
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**
Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**
Форма обучения: **Заочная**
Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Седьмой семестр			
		ТК-1. Устный опрос. Упражнения для развития силовых способностей.	**6/20**	6/20	16
		ТК-2. Тестирование. Оценка уровня развития силовых качеств.	**7/20**	13/40	16
		Контрольная работа	**15/30**	28/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			**22/30**	50/100	
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**
Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**
Форма обучения: **Заочная**
Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Восьмой семестр			
		ТК-1. Устный опрос. Определение величины нагрузки с учетом уровня общей физической подготовленности.	**6/20**	6/20	8
		ТК-2. Тестирование. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств автогонщика.	**7/20**	13/40	16
		Контрольная работа	**15/30**	28/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			**22/30**	50/100	
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (автомобильный спорт)**

Кафедра: **Теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта**

Форма обучения: **Заочная**

Курс 5 семестр 9 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Занятие. Положение о соревнованиях, назначение официальных лиц, проводящая организация. Состав судейской коллегии. Гоночный комитет, гоночная инструкция, подведение результатов. **ТК 1**	6/20	6/20	
		Занятие 2. Методика судейства соревнований (кольцевые гонки). Сигналы оповещения на старте. Судья на стартовой линии, судья на сигналах. Главный судья. Судья на финише. **ТК 2**	7/20	13/40	
		Контрольная работа	**15/30**	28/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			50/100	100	

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
1 курс (1 семестр)

Текущий контроль № 1. Введение в курс специализации (2/5).
Вопросы:
Организационно-штатная структура Университета для компетенции студентов.
Размещение аудиторного фонда Университета.
Организация работы библиотеки, читального зала. Еженедельный распорядок Университета.
Общая характеристика курса специализации.
Права и обязанности студентов.
Правила внутреннего распорядка.

Оценивается по шкале от 2 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценки:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

Текущий контроль № 2. История возникновения и развития автомобильного спорта (1/5).
Вопросы:
Развитие любительского автомобильного спорта в России и за рубежом.
Образование FIA. Требование к профессиональному клубу. Спортивные сооружения по автомобильному спорту. Автомобильный спорт в Западной Европе. Первые национальные чемпионаты. Создание РАФ. Чемпионаты Европы, мира.
Развитие автомобильного спорта в СССР (РФ).

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценки:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 3. История развития автомобильного спорта в СССР (РФ) (1/5).
Вопросы:
Развитие автомобильного спорта в СССР (РФ). Участие СССР (РФ) в ЧЕ, ЧМ.
Ветераны отечественного автомобильного спорта, ЧМ, их славный путь – доклад.
История создания и развития картинга – доклад.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценки:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента

не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 4. Разметка и оборудование автомобильной трассы (2/5).
Вопросы:
Разметка дорожного покрытия трассы.
Размещение бортов, защитных отбойников.
Характеристика составных частей экипировки автогонщика.

Оценивается по шкале от 2 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценки:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

Текущий контроль № 5. Организация соревнований по автомобильному спорту (1/5).
Вопросы:
Основные термины и определения.
Автомобильная трасса. Экипировка пилота.
Обязанности водителя.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 6. Организация судейства автомобильных соревновнаий (2/5).
Вопросы:
Состав судейской бригады.
Распределение судей на участках дистанции и их обязанности.

Оценивается по шкале от 2 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

Текущий контроль № 7. Исполнение своих обязанностей судьями (1/5).
Вопросы:
Штрафы, их классификация и процедура наложения.
Протест – рассмотрение, процедура (доклад).

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:

5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 8. Техника безопасности при занятиях автомобильным спортом (1/5).
Вопросы:
Содержание руководящих документов по предотвращению спортивного травматизма в автомобильном спорте.
Причины спортивного травматизма.
Особенности травматизма в автомобильном спорте.
Общие положения по применению первой доврачебной помощи.
Обращение с пострадавшими.
Средства первой доврачебной помощи.
Обеспечение безопасности зрителей.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и

связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

1 рубежный контроль (кафедра) – собеседование.
Собеседование. Характеристика автомобильного спорта.
1. Профессиональный и любительский автомобильный спорт.
2. Выдающиеся автогонщики СССР (РФ).
3. Автомобильная трасса
4. Основные термины и определения в автомобильном спорта.
5. Экипировка автогонщика.
6. Правила проведения автогонок.
7. Судейство в автомобильном спорте.

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
3 – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщённых знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
4 – дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
5 – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
6 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
7 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены

недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
8 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.
9 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.
10 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

1 курс (2 семестр)

Текущий контроль № 1. Организация, режим работы автомобильных школ, методика отбора юных автогонщиков (2/5).
Вопросы:
Организация ДЮСШ по автомобильному спорту.
Цели и задачи ДЮСШ.
Режим работы автомобильной школы.
Характеристика профессиональной деятельности тренера.

Оценивается по шкале от 2 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценки:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

Текущий контроль № 2. Развитие силы и скоростно-силовых качеств автогонщика (1/5).
Вопросы:
Виды силы и силовые проявления.
Методы развития силовых качеств: метод повторных усилий; метод прогрессирующих отягощений; метод максимальных усилий; ударный метод; метод сопряженного воздействия; вариативный метод; метод изометрических напряжений мышц; метод электростимуляции.
Методы развития скоростно-силовых качеств.
Построение скоростной подготовки автогонщика.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 3. Воспитание выносливости (1/5).
Вопросы:
Методика воспитания выносливости.
Методика совершенствования аэробных способностей.
Методика совершенствования анаэробных способностей.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 4. Координационные качества, ловкость, гибкость (1/5).
Вопросы:
Методика воспитания координационных качеств.
Средства воспитания координационных качеств.
Воспитание гибкости.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами

дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 5. Классификация техники управления автомобилем (2/5).
Вопросы:
Классификация технических приемов хвата рулевого колеса.
Классификация технических приемов маневрирования.
Классификация технических приемов вхождения в повороты.

Оценивается по шкале от 2 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

Текущий контроль № 6. Тактика ведения гонки (2/5).
Вопросы:
Индивидуальные и групповые тактические действия во время ведения гонки.
Характеристика индивидуальных действий автогонщика.
Характеристика командных действий автогонщика.

Оценивается по шкале от 2 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

Текущий контроль № 7. Тактика маневрирования (1/5).
Вопросы:
Классификация тактики маневрирования.
Индивидуальные и групповые тактические действия при маневрировании.
Командные тактические действия при маневрировании.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 8. Психологическая подготовка автогонщика (1/5).
Вопросы:
Психологические особенности деятельности автогонщика.
Моральные качества автогонщика, их характеристика.
Психологическая подготовка к гонке, разбор гонки.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

1 рубежный контроль (кафедра) – собеседование.
Собеседование. Виды подготовки автогонщика.
1. Физическая подготовка – общая физическая подготовка, специализированная физическая подготовка, специально-физическая подготовка.
2. Оценка физической подготовленности автогонщиков.

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
3 – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщённых знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
4 – дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
5 – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом

показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
6 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
7 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
8 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.
9 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.
10 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

2 курс (3 семестр)

Текущий контроль № 1. Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) (1/5).
Вопросы:
Периодизация учебного процесса в группах начальной подготовки.
Учебный план групп начальной подготовки.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 2. Физическая подготовка юных автогонщиков 9-11 лет (2/5).
Вопросы:
Общая физическая подготовка на начальном этапе обучения.
Специальная физическая подготовка на начальном этапе обучения.
Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки на этапе начального обучения.
Физическая подготовка вратаря на этапе начального обучения.

Оценивается по шкале от 2 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

Текущий контроль № 3. Развитие физических качеств на этапе начальной подготовки (9-11 лет) (2/5).
Вопросы:
Воспитание силовых качеств.
Воспитание скоростных качеств.
Воспитание выносливости.
Воспитание координационных качеств.

Оценивается по шкале от 2 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

Текущий контроль № 4. Обучение технике хвата рулевого колеса 9-11 лет (2/5).
Вопросы:
Выполнение хвата рулевого колеса различными способами.
Скорость вращения рулевого колеса.
Индивидуальные особенности хвата рулевого колеса

Оценивается по шкале от 2 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

Текущий контроль № 5. Обучение и совершенствование технических действий автогонщиков (9-11 лет) (1/5).
Вопросы:
Обучения техническим действиям.
Совершенствование техники.
Обучение технике маневрирования.
Обучение технике разгона и остановки.
Определение технической подготовленности.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 6. Тактика ведения гонки на этапе начального обучения (9-11 лет) (1/5).
Вопросы:
Индивидуальные тактические действия.
Групповые тактические взаимодействия.
Индивидуальные и групповые действия во время ведения гонки.
Методика обучения индивидуальным и групповым взаимодействиям в гонке на этапе начального обучения.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 7. Тактика ведения гонки на этапе начального обучения (9-11 лет) (1/5).
Вопросы:
Индивидуальные и групповые тактические взаимодействия.
Тактическое взаимодействие в гонке. Методика обучения.
Средства и методы при обучении тактических взаимодействий.

Текущий контроль № 8. Психологическая подготовка юных автогонщиков 9-11 лет (1/5).
Вопросы:
Психологические особенности юных автогонщиков.
Формы и методы воспитания личности в процессе занятия автомобильным спортом.
Особенности психологического состояния юного автогнщика в ходе учебной и соревновательной деятельности.

Оцениваются по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

1 рубежный контроль (кафедра) – собеседование.
Собеседование. Планирование подготовки автогонщиков на этапе начального обучения (7-10 лет).
1. Текущее планирование физической подготовки.
2. Текущее планирование технической подготовки.

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
3 – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщённых знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
4 – дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
5 – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

6 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
7 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
8 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.
9 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.
10 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

2 курс (4 семестр)

Текущий контроль № 1. Особенности подготовки автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет) (1/5).

Вопросы:

Цели и задачи в работе с автогонщиками УТГ (11-15 лет).
Особенности работы с автогнщиками УТГ (11-15 лет).
Средства физической подготовки, используемые при работе с автогонщиками УТГ (11-15 лет).
Физиологические особенности организма детей при работе на этапе УТГ (11-14 лет).

Оцениваются по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:

5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 2. Планирование физической подготовки автогонщика на этапе УТГ (11-15 лет) (1/5)
Вопросы:
Текущее планирование физической подготовки автогонщика на этапе УТГ (11-15 лет)
Планирование СФП автогонщика на этапе УТГ (11-15 лет)

Оцениваются по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 3. Совершенствование физической подготовки автогонщиков на этапе УТГ (11-15лет) (1/5).
Вопросы:
Совершенствование физических качеств автогонщиков.
Комплексное совершенствование физических качеств автогонщика.

Оцениваются по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 4. Контроль физической подготовленности автогонщика на этапе УТГ (11-15 лет) (1/5).
Вопросы:
Средства контроля общефизической подготовленности автогонщика.
Методика контроля общефизической подготовленности автогонщика.
Средства контроля специальной физической подготовленности автогонщика.
Методика контроля специальной физической подготовленности автогонщика.

Оцениваются по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных

связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 5. Совершенствование техники маневрирования УТГ (11-15 лет) (1/5).
Вопросы:
Базовая техника владения рулевым колесом.
Базовая техника владения переключением передач.
Техника вхождения в поворот
Техника выхода их поворота
Техника маневрирования задним ходом

Оцениваются по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на

дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 6. Совершенствование техники различных приемов вращения рулевого колеса 11-15 лет (1/5)
Вопросы:
Совершенствование хвата рулевого колеса
Совершенствование техники Вращение рулевого колеса в боковом секторе.

Оцениваются по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 7. Тактическая подготовка автогонщика на этапе УТГ (11-14 лет) (2/5).
Вопросы:
Индивидуальные тактические действия автогонщика.

Групповые тактические действия автогонщика.
Характеристика командных действий.

Оцениваются по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 8. Научно-исследовательская работа в автомобильном спорте (2/5).
Вопросы:
Выбор темы исследования.
Формирование основных положений выпускной квалификационной работы.
Поиск литературных источников по теме исследования.
Подбор методов исследования.
Педагогические наблюдения в автомобильном спорте.
Виды педагогических экспериментов.

Оценивается по шкале от 2 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные

связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

1 рубежный контроль (кафедра) – собеседование.
Собеседование. Совершенствование технической подготовки автогонщика 11-15 лет.
1. Совершенствование техники вращения рулевого колеса.
2. Совершенствование техники переключения передач.
3. Совершенствование техники маневрирования.

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
3 – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщённых знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
4 – дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
5 – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

6 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
7 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
8 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.
9 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.
10 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

3 курс (5 семестр)

Текущий контроль № 1. Закономерности построения тренировочного процесса автогонщиков на этапе спортивного совершенствования (15-16 лет) (1/5).
Вопросы:
Построение тренировочного процесса автогонщиков 15-16 лет в подготовительном периоде.
Построение тренировочного процесса автогонщиков 15-16 лет в соревновательном периоде.
Построение тренировочного процесса автогонщиков 15-16 лет в переходном периоде.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены

незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 2. Особенности содержания в построении тренировочного процесса автогонщика (15-16 лет) (1/5).
Вопросы:
Структура годичного цикла в подготовке автогнщиков15-17 лет.
Фазовый процесс становления и развития спортивной формы.
Условия, влияющие на периодизацию при построении тренировочного процесса у автогонщиков 15-16 лет.
Построение тренировочного процесса в подготовительном, соревновательном, переходном периодах.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 3. Обязанности автогонщика (15-16 лет) по их амплуа (1/5).
Вопросы:
Обязанности пилота на старте и во время ведения гонки.
Обязанности штурмана на старте и во время ведения гонки

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 4. Совершенствование технико-тактической подготовки автогонщиков на этапе спортивного совершенствования (1/5).
Вопросы:
Совершенствование технико-тактической подготовки автогонщиков на старте.
Совершенствование технико-тактической подготовки автогонщиков на заключительных этапах дистанции.
Совершенствование технико-тактической подготовки автогонщиков на трассе.

Оценивается по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 5. Тренировочные нагрузки автогонщиков на этапе спортивного совершенствования (15-17 лет) (1/5).
Вопросы:
Факторы, влияющие на тренировочные и соревновательные нагрузки.
Величина нагрузки.
Объем, интенсивность, специализированность нагрузок.
Расчет интенсивности и величины нагрузки тренировочного занятия, тренировочного дня.

Оцениваются по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:

5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 6. Средства восстановления автогонщиков на этапе спортивного совершенствования (2/5).
Вопросы:
Психологические средства восстановления.
Медико-биологические средства восстановления.
Педагогические средства восстановления.
Физиотерапевтические средства восстановления.

Оцениваются по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены

незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 7. Оценка физической и технико-тактической подготовленности автогонщиков этапа спортивного совершенствования (15-16 лет) (2/5).
Вопросы:
Оценка: скоростных качеств; скоростно-силовых; скоростной выносливости; силовых качеств; общей выносливости; общей работоспособности; специальной выносливости.

Оцениваются по шкале от 1 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

1 балл – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

Текущий контроль № 8. Оценка уровня технико-тактической подготовленности автогонщиков этапа спортивного совершенствования (15-16 лет) (2/5).
Вопросы:
Метод экспертной оценки.
Специальные тесты.
Методы педагогических наблюдений.

Оценивается по шкале от 2 до 5 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
5 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
4 балла – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
3 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
2 балла – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

1 рубежный контроль (кафедра) – собеседование.
Собеседование. Оценка технической подготовки автогонщиков15-17 лет.
1. Оценка технической подготовленности с помощью контрольных упражнений.
2. Экспертная оценка технической подготовленности автогонщиков.

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий,

характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
3 – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщённых знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
4 – дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
5 – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
6 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
7 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
8 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.
9 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.
10 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

3 курс (6 семестр)

ТК 1. Тема: Положение о соревнованиях, назначение официальных лиц, проводящая организация

Разработать положение о проведении соревнования по автомобильному спорту.

Критерии оценки:

7 балла – положение составлено недостаточно полно и недостаточно развёрнуто. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.

8 баллов – положение составлено недостаточно полно, но развёрнуто. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.

9 баллов - 7 балла – положение составлено недостаточно полно, но развёрнуто. Допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

10 баллов – положение составлено достаточно полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

11 баллов - положение составлено достаточно полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

12 баллов – положение составлено достаточно полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

13 баллов - положение составлено достаточно полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

14 баллов - положение составлено достаточно полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

15 баллов - положение составлено полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. Ответ дополнен практическими примерами из соревновательной деятельности.

16 баллов - положение составлено полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. Ответ дополнен практическими примерами из соревновательной деятельности.

17 баллов - положение составлено полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. Ответ дополнен практическими примерами из соревновательной деятельности.
18 баллов - положение составлено полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. Ответ дополнен практическими примерами из соревновательной деятельности.
19 баллов - положение составлено полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. Ответ дополнен практическими примерами из соревновательной деятельности.
20 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ существенно дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности

ТК 2 Тема: Состав судейской коллегии Права и обязанности судей
Вопросы к опросу:

1. Судейская коллегия – ее состав
2. Права и обязанности членов судеской коллегии
3. Главный судья соревнований
4. Секретариат
5. Состав технического комитета
6. Состав гоночного комитета
7. Права и обязанности судей

Во время опроса могут быть заданы дополнительные вопросы.

Критерий оценивания
5 балла - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
6 баллов – дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

7 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
8 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
9 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
10 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента
11 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности.
12 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности
13 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ существенно дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности.
14 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ существенно дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности

ТК 3 Тема: Методика судейства соревнований (кольцевые флота). Главный судья. Судья на финише.

Тестовые задания включают в себя 10 вопросов по заданной теме.

1. Особенности кольцевых гонок от других видов соревнований
2. Права и обязанности главного судьи соревнований
3. Сигналы гонки.
4. Права и обязанности судьи на сигналах
5. Права и обязанности судьи на линии старта
6. Права и обязанности судьи на финише
7. Линейная система подсчета результата
8. Фиксирование результатов на финише
9. Протокол соревнований

Критерий оценивания

3 балла - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

4 балла - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

5 баллов – дан ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки. Ответ структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

6 баллов – дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

7 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

8 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

9 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об

объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности.

10 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ существенно дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности

4 курс (7 семестр)

ТК-1 (3/10). Методика развития силовых способностей (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. Средства развития силовых способностей.
2. Методы развития силовых способностей.
3. Особенности методики развития силовых способностей яхтсменов.

Студенту необходимо изучить методику развития силовых способностей.

Критерии оценивания:

3 балла – студент недостаточно владеет необходимыми технологиями, допущены две значительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.

8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.

9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

ТК-2 (2/10). Оценка уровня развития силовых качеств (Тестирование).

Оценка уровня развития силовых качеств.

Выполнение текущего контроля осуществляется в форме сдачи норматива, оценивающего уровень развития силовых качеств.

Нормативы для сдачи контроля.

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Подтягивание	10	12	15			
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа				10	12	17

Критерии оценивания.

Выполнение норматива.

10 баллов – норматив сдан по высшему баллу;
9 баллов – норматив сдан хорошо;
8 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
7 баллов – норматив сдан по высшему баллу после пересдачи;
6 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
5 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
4 балла – выполнение норматива не менее 9 раз у юношей и не менее 9 раз у девушек;
3 балла – выполнение норматива не менее 8 раз у юношей и не менее 8 раз у девушек;
2 балла – выполнение норматива не менее 7 раз у юношей и не менее 7 раз у девушек.

ТК-3 (2/10). Оценка уровня развития силовых качеств (Тестирование).

Оценка уровня развития силовых качеств.

Выполнение текущего контроля осуществляется в форме сдачи норматива, оценивающего уровень развития силовых качеств и динамику прироста силовых качеств.

Нормативы для сдачи контроля.

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Подтягивание	10	12	15			
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа				10	12	17

Критерии оценивания.

Выполнение норматива.

10 баллов – норматив сдан по высшему баллу;
9 баллов – норматив сдан хорошо;
8 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
7 баллов – норматив сдан по высшему баллу после пересдачи;
6 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
5 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
4 балла – выполнение норматива не более 9 раз у юношей и не более 9 раз у девушек;
3 балла – выполнение норматива не менее 8 раз у юношей и не менее 8 раз у девушек;
2 балла – выполнение норматива не менее 7 раз у юношей и не менее 7 раз у девушек.

ТК-4 (3/10). Техника безопасности. Подбор и эксплуатация оборудования и инвентаря. (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. Техника безопасности.
2. Оборудование автоклуба.
3. Инвентарь, используемый для занятий автомобильным спортом.

Студенту необходимо изучить технику безопасности, оборудование и инвентарь для занятий автомобильным спортом.

Критерии оценивания:

3 балла – студент недостаточно владеет необходимыми технологиями, допущены две значительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов

ТК-5 (З/10). Обучение как педагогический процесс: методические принципы, методы, средства и задачи обучения (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. Средства и методы обучения.
2. Задачи обучения.
3. Методические принципы обучения.

Студенту необходимо изучить закономерности процесса обучения.

Критерии оценивания:

3 балла – студент недостаточно владеет необходимыми технологиями, допущены две значительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.

6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

РК-1 (5/10). Реферат.

Темы реферата:

1. Средства и методы развития силовых качеств.
2. Методика развития силовых качеств.
3. Задачи обучения.
4. Средства и методы обучения.

Критерии оценивания реферата:

Оформление реферата оценивается от 1 до 2 баллов:

2 балла – реферат напечатан и содержит иллюстративный материал.
1 балл – реферат написан от руки.

Защита реферата оценивается от 1 до 3 баллов:

3 балла – реферат полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы;
2 балла – реферат раскрыт частично, студент ответил на 1-2 дополнительных вопроса;
1 балл – реферат раскрыт частично, студент не ответил на дополнительные вопросы.

Содержание реферата оценивается от 3 до 5 баллов:

5 баллов – тема реферата раскрыта полностью, все пункты плана реферата отражены в полном объеме;
4 балла – тема раскрыта частично;
3 балла – тема реферата не раскрыта.

4 курс (8 семестр)

ТК-1 (3/10). Методика развития скоростно-силовых способностей (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. Средства развития скоростно-силовых способностей.
2. Методы развития скоростно-силовых способностей.
3. Методика развития скоростно-силовых способностей.

Студенту необходимо изучить методику развития скоростно-силовых способностей.

Критерии оценивания:

3 балла – студент недостаточно владеет необходимыми технологиями, допущены две значительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

ТК-2 (2/10). Определение уровня развития скоростно-силовых качеств автогонщиков (Тестирование).

Сдача практического норматива осуществляется в спортивном зале.

Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств в спортивном зале.

Нормативы для сдачи контроля:

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Челночный бег 3×10 м	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2

Критерии оценивания.

Выполнение норматива.

10 баллов – норматив сдан по высшему баллу;
9 баллов – норматив сдан хорошо;
8 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
7 баллов – норматив сдан по высшему баллу после пересдачи;
6 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
5 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
4 балла – выполнение норматива не более 8,5 с у юношей и не более 9,5 с у девушек.
3 балла – выполнение норматива не более 9 с у юношей и не более 10 с у девушек.
2 балла – выполнение норматива не более 9,5 с у юношей и не более 10,5 с у девушек.

ТК-3 (2/10). Определение уровня развития скоростно-силовых качеств яхтсменов (Тестирование).

Сдача практического норматива осуществляется на воде.

Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств.

Нормативы для сдачи контроля:

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Маневрирование «восьмерка»	17,5	17,0	16,5	18,5	18,0	17,5

Критерии оценивания.

Выполнение норматива.

10 баллов – норматив сдан по высшему баллу;
9 баллов – норматив сдан хорошо;
8 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
7 баллов – норматив сдан по высшему баллу после пересдачи;
6 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
5 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
4 балла – выполнение норматива не более 18,5 с у юношей и не более 19,5 с у девушек;
3 балла – выполнение норматива не более 19с у юношей и не более 20 с у девушек;
2 балла – выполнение норматива не более 19,5 с у юношей и не более 20,5 с у девушек.

ТК-4(3/10). Последовательность обучения технике автомобильного спорта (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. Подготовительные упражнения для обучения технике автомобильного спорта.
2. Подводящие упражнения для обучения технике автомобильного спорта.
3. Методика начального обучения технике автомобильного спорта.

Студенту необходимо изучить последовательность обучения технике автомобильного спорта.

Критерии оценивания.

3 балла – студент недостаточно владеет необходимыми технологиями, допущены две значительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с

учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

ТК-5 (3/10). Способы контроля и самооценки уровня физической подготовленности (Устный опрос).

Перечень вопросов.

1. Контроль тренировочной деятельности автогонщиков.
2. Контроль соревновательной деятельности автогонщиков.
3. Самоконтроль автогонщика.

Студенту необходимо изучить существующие методики контроля и самоконтроля в автомобильном спорте.

Критерии оценивания.

3 балла – студент недостаточно владеет необходимыми технологиями, допущены две значительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
4 балла – студент владеет необходимыми технологиями, допущены две незначительные ошибки, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
5 баллов – студент владеет необходимыми технологиями, допущена одна незначительная ошибка, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
6 баллов – студент хорошо владеет необходимыми технологиями, не допускает ошибок, правила ответа соблюдены, для достижения решения поставленных задач применены разнообразные средства и методы.
7 баллов – студент отлично владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения задач способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий, эффективных средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдены, для достижения цели и решения поставленных задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий в уровне квалификации, планируя эффективность использования средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, и психологических свойствах планируя эффективность использования средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет необходимыми технологиями, правила ответа соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе, с учетом индивидуальных различий занимающихся в уровне квалификации, в индивидуальных психологических особенностях спортсменов, проявляя творческий подход к реализации поставленных задач и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

РК-1 (5/10). Реферат.

Темы реферата.

1. Развитие скоростно-силовых качеств автогонщиков.
2. Техническая подготовка автогонщиков.
3. Контроль в системе подготовки автогонщиков.

Критерии оценивания реферата:

Оформление реферата оценивается от 1 до 2 баллов:

2 балла – реферат напечатан и содержит иллюстративный материал.
1 балл – реферат написан от руки.

Защита реферата оценивается от 1 до 3 баллов:

3 балла – реферат полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы;
2 балла – реферат раскрыт частично, студент ответил на 1-2дополнительных вопроса;
1 баллов – реферат раскрыт частично, студент не ответил на дополнительные вопросы.

Содержание реферата оценивается от 3 до 5 баллов:

5 баллов – тема реферата раскрыта полностью, все пункты плана реферата отражены в полном объеме;
4 балла – тема раскрыта частично;
3 балла – тема реферата не раскрыта.

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
1 курс (1 семестр)

Текущий контроль № 1. История возникновения и развития автомобильного спорта (3/10).
Вопросы:
Развитие автомобильного спорта в Северной Америке.
Развитие автомобильного спорта на Европейском континенте.
Развитие автомобильного спорта в СССР (РФ).

Текущий контроль № 2. Организация судейства автомобильных соревнований по дисциплине «Карт» (3/10).
Вопросы:
Состав судейской бригады для картинговых соревнований.
Судьи на дистанции и их обязанности.
Судейская жестикуляция.

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:

3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль № 3. Техника безопасности при занятиях автомобильным спортом (2/10).
Вопросы:
Содержание руководящих документов по предотвращению спортивного травматизма автомобилистов.
Причины спортивного травматизма.
Особенности травматизма в автомобильном спорте.

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач

занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

1 курс (2 семестр)

Текущий контроль № 1. Классы и группы подготовки спортивных автомобилей (3/10).
Вопросы:
Классификация по объему двигателя.
Классификация на категории и группы,применяемое в национальных соревнованиях
Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль № 2. Тактика ведения гонок (3/10).

Вопросы:
Индивидуальные, групповые и тактические действия.
Командные тактические действия.

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль № 3. Психологическая подготовка автогонщика (2/10).
Вопросы:
Психологические особенности деятельности автогонщика.
Моральные качества автогонщика, их характеристика.
Психологическая подготовка к гонке, разбор гонки.

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

2 курс (3 семестр)

Текущий контроль № 1. Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) (3/10).

Вопросы:

Периодизация учебного процесса в группах начальной подготовки.

Учебный план групп начальной подготовки.

Планирование тренировочного процесса автогонщика 9-11 лет в годичном цикле.

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:

3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль № 2. Физическая подготовка юных автогошиков 9-11 лет (3/10).
Вопросы:
Общая физическая подготовка на начальном этапе обучения.
Специальная физическая подготовка на начальном этапе обучения.
Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки на этапе начального обучения.
Физическая подготовка вратаря на этапе начального обучения.

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль № 3. Тактика ведения гонки на этапе начального обучения (9-11) лет (2/10).
Вопросы:
Индивидуальные и групповые тактические взаимодействия в гонке.
Взаимосвязь тактической подготовки с технической, психологической и физической подготовкой.

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен

вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Курсовая работа

Оценивается по шкале от 50 до 100 баллов. Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по критериям: – подготовка курсовой работы, рецензирование курсовой работы, защита курсовой работы. В результате выполнения курсовой работы студент может набрать от 50 до 100 баллов, за счёт суммирования баллов по всем критериям (См. технологическую карту подготовки и защиты курсовой работы).

2 курс (4 семестр)

Текущий контроль № 1. Планирование физической подготовки автогонщиков на этапе УТГ (11-15 лет) (2/8).
Вопросы:
Планирование занятий с автогнщиками УТГ (11-15 лет).
Периодизация учебного процесса в УТГ (11-15 лет).
Виды планирования. Цели и задачи планирования.
Построение тренировочного процесса в УТГ (11-15 лет).
Периоды и этапы в годичном планировании УТГ (11-15 лет).

Оценивается по шкале от 2 до 8 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

Текущий контроль № 2. Совершенствование техники вращения рулевого колеса 11-14 лет (2/8).
Вопросы:
Совершенствование техники хвата и вращения рулевого колеса.
Совершенствование техники вращение рулевого колеса в боковом секторе.

Оценивается по шкале от 2 до 8 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия

способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

Текущий контроль № 3. Содержание форм в теоретической подготовке, их роль и значение для автогонщика на этапе УТГ (11-15 лет) (2/8).
Вопросы:
Значение теоретической подготовки у автогонщика. Цели и задачи.
Формы теоретической подготовки автогонщиков.
Разбор и анализ прошедшей гонки. Статистические записи соревновательной деятельности автогонщика.

Оценивается по шкале от 2 до 8 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

Текущий контроль № 4. Научно-исследовательская работа в автомобильном спорте (2/6).
Вопросы:
Цели и задачи НИР при работе с автогонщиками.
Этапы в научном исследовании автомобильного спорта.
Подготовка к исследованию.
Проведение исследования.

Обработка результатов исследования и их литературно-графическое оформление.

Оценивается по шкале от 2 до 6 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

3 курс (5 семестр)

Текущий контроль № 1. Закономерности построения тренировочного процесса автогонщика на этапе спортивного совершенствования (15-16 лет) (3/10).
Вопросы:
Построение тренировочного процесса автогонщика 15-16 лет в подготовительном периоде.
Построение тренировочного процесса автогонщика15-16 лет в соревновательном периоде.
Построение тренировочного процесса автогонщика 15-16 лет в переходном периоде.

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен

вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль № 2. Совершенствование внутри командных взаимодействий в рамках тактических систем подготовки автогонщиков 15-16лет (3/10).
Вопросы:
Совершенствование соревновательной деятельности в различных условиях
Совершенствование соревновательной деятельности в зависимости от вида соревнования

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия

способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль № 3. Оценка физической и технико-тактической подготовленности автогонщиков этапа спортивного совершенствования (15-16 лет) (2/10).
Вопросы:
Оценка: скоростных качеств; скоростно-силовых; скоростной выносливости; силовых качеств; общей выносливости; общей работоспособности; специальной выносливости.
Метод экспертной оценки.
Специальные тесты.
Методы педагогических наблюдений.

Оценивается по шкале от 2 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания).

Критерии оценивания:
2 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
3 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, допускает незначительные ошибки, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
4 балла – студент не достаточно хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен

вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

6 семестр (заочная форма обучения)

ТК-1 (6/20). История развития автомобильного спорта. Основные термины и определения в автомобильном спорте (Устный опрос).

Перечень вопросов.
1. История развития автомобильного спорта в России.
2. История развития автомобильного спорта за рубежом.
3.Основные термины и определения в автомобильном спорте.

Критерии оценивания.

15-20 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.
13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
11баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.

9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.
8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.
7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.
6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-2 (7/20). Роль и значение автомобильного спорта в формировании здорового образа жизни (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить значение автомобильного спорта в формировании здорового образа жизни.

Перечень вопросов.

1. Создание материально-технических условий для развития автомобильного спорта как массового вида спорта.
2. Значение автомобильного спорта в формировании здорового образа жизни.

Критерии оценивания.

15-20 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.
13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.
9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.
8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При

защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.
7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.

Контрольная работа (15/30).

Темы контрольных работ:

1. Значение автомобильного спорта в популяризации массовых занятий физической культурой и спортом.
2. Массовый автомобильный спорт и его роль в формировании здорового образа жизни.

7 семестр (заочная форма обучения)

ТК-1 (6/20). Упражнения для развития силовых способностей (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить комплексы упражнений для развития силовых способностей.

Перечень вопросов.

1.Особенности подбора упражнений для развития силовых качеств.
2. Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств.

Критерии оценивания.

15-20 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.
13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.
9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.
8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.
7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.

6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-2 (7/20).Оценка уровня развития силовых качеств (Тестирование).

Сдача практического норматива осуществляется в форме сдачи норматива по одному из видов легкой атлетики.

Оценка уровня развития силовых качеств.

Нормативы для сдачи контроля.

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Подтягивание	10	12	15			
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа				10	12	17

Критерии оценивания

Выполнение норматива.

20 баллов – норматив сдан отлично;
19 баллов – норматив сдан хорошо;
18 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
17 баллов – норматив сдан отлично после пересдачи;
16 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
15 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
14 баллов – выполнение норматива не менее 9 раз у юношей и не менее 9 раз у девушек.
13 баллов – выполнение норматива не менее 8 раз у юношей и не менее 8 раз у девушек.
12 баллов – выполнение норматива не менее 7 раз у юношей и не менее 7 раз у девушек.
11 баллов – выполнение норматива не менее 6 раз у юношей и не менее 6 раз у девушек.
10 баллов – выполнение норматива не менее 5 раз у юношей и не менее 5 раз у девушек.
9 баллов – выполнение норматива не менее 4 раз у юношей и не менее 4 раз у девушек.
8 баллов – выполнение норматива не менее 3 раз у юношей и не менее 3 раз у девушек.
7 баллов – выполнение норматива не менее 2 раз у юношей и не менее 2 раз у девушек.

Контрольная работа (15/30).

Темы контрольных работ:

1.Средства и методы развития силовых качеств.
2. Методика развития силовых способностей.

8 семестр (заочная форма обучения)

ТК-1 (6/20). Определение величины нагрузки с учетом уровня общей физической подготовленности (Устный опрос).

Студенту необходимо изучить способы определения величины нагрузки.

Перечень вопросов.

1. Определение величины тренировочной нагрузки.
2.Определение величины соревновательной нагрузки.

Критерии оценивания.

15-20 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

14 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.

13 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
12 баллов– полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.
11 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, но ответил на дополнительные вопросы.
9 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, не ответил на дополнительные вопросы.
8 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент отвечал только по наводящим вопросам, ответил на дополнительные вопросы.
7 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент ответил на дополнительные вопросы.
6 баллов – не полностью раскрыта тема опроса, не представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано неаккуратно. При защите студент не смог ответить на дополнительные вопросы.

ТК-2 (7/20). Определение уровня развития скоростно-силовых качеств автогонщиков (Тестирование).

Выполнение практического норматива осуществляется на ровном дорожном покрытии.

Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств.

Нормативы для сдачи контроля:

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Челночный бег 3×10 м	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2

Критерии оценивания.

Выполнение норматива.

20 баллов – норматив сдан отлично;
19 баллов – норматив сдан хорошо;
18 баллов – норматив сдан удовлетворительно;
17 баллов – норматив сдан отлично после пересдачи;
16 баллов – норматив сдан хорошо после пересдачи;
15 баллов –норматив сдан удовлетворительно после пересдачи;
14 баллов – выполнение норматива не более 8,5 с у юношей и не более 9,5 с у девушек.
13 баллов –выполнение норматива не более 9,0 с у юношей и не более 10,0 с у девушек.
12 баллов –выполнение норматива не более 9,5 с у юношей и не более 10,5 с у девушек.
11 баллов –выполнение норматива не более 10,0 с у юношей и не более 11,0 с у девушек.
10 баллов –выполнение норматива не более 10,5 с у юношей и не более 11,5 с у девушек.
9баллов –выполнение норматива не более 11,0 с у юношей и не более 12,0 с у девушек.

8 баллов –выполнение норматива не более 11,5 с у юношей и не более 12,5 с у девушек.
7 баллов –выполнение норматива не более 12,0 с у юношей и не более 13,0 с у девушек.
6 баллов –выполнение норматива не более 12,5 с у юношей и не более 13,5 с у девушек.

Контрольная работа (15/30).

Темы контрольных работ:

1. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств автогонщиков.
2. Методика развития скоростно-силовых качеств автогонщиков.

9 семестр (заочная форма обучения)

ТК 1. Тема: Положение о соревнованиях, назначение официальных лиц, проводящая организация

Разработать положение о проведении соревнования по автомобильному спорту.

Критерии оценки:

9 баллов - 6 балла – положение составлено недостаточно полно, но развёрнуто. Допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

10 баллов – положение составлено достаточно полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

11 баллов - положение составлено достаточно полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

12 баллов – положение составлено достаточно полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

13 баллов - положение составлено достаточно полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

14 баллов - положение составлено достаточно полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя

15 баллов - положение составлено полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. Ответ дополнен практическими примерами из соревновательной деятельности.

16 баллов - положение составлено полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. Ответ дополнен практическими примерами из соревновательной деятельности.

17 баллов - положение составлено полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. Ответ дополнен практическими примерами из соревновательной деятельности.

18 баллов - положение составлено полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. Ответ дополнен практическими примерами из соревновательной деятельности.
19 баллов - положение составлено полно. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя Положение чётко структурировано, соответствует правилам парусных гонок. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя. Ответ дополнен практическими примерами из соревновательной деятельности.
20 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ существенно дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности

ТК 2 Тема: Методика судейства соревнований (кольцевые гонки). Сигналы оповещения на старте. Судья на стартовой линии, судья на сигналах. Главный судья. Судья на финише.

Тестовые задания включают в себя 10 вопросов по заданной теме.

1. Особенности гонок флота от других видов соревнований
2. Права и обязанности главного судьи соревнований
3. Сигналы гонки.
4. Права и обязанности судьи на сигналах
5. Права и обязанности судьи на линии старта
6. Права и обязанности судьи на финише
7. Линейная система подсчета результата
8. Фиксирование результатов на финише
9. Протокол соревнований

Критерий оценивания
7 балла - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.
8 балла - дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций.

9 баллов – дан ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки. Ответ структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
10-12баллов – дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
13-15 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
16-18 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
19 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности.
20 баллов - дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Ответ существенно дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения, в соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов университета, контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к Государственной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно

Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

Критерии оценки контрольной работы

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов, за счёт суммирования баллов по двум критериям.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11

Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет

Вопросы для зачета - 1 семестр (очная и заочная формы обучения)

1. Место автомобильного спорта в отечественной системе физического воспитания.
2. Характеристика оздоровительного, образовательно-развивающего и прикладного направлений автомобильного спорта.
3. «Теория и методика автомобильного спорта» как учебная дисциплина.
4. «Теория и методика автомобильного спорта» как научная дисциплина. Направления научных исследований в автомобильном спорте.
5. Международная федерация автомобильного спорта.
6. Федерация автомобильного спорта в Санкт-Петербурге.
7. Характеристика и классификация спортивных автомобилей.
8. Характеристика и группы подготовки спортивных автомобилей.
9. Характеристика и классификация соревнований по автомобильному спорту.
10. Основные формы и содержание занятий автомобильным спортом.
11. История автомобильного спорта как научная дисциплина.
12. Основные периоды истории развития автомобильного спорта от момента возникновения до настоящего времени.
13. История кафедры теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
14. Физическая подготовка в автомобильном спорте.
15. Средства общей физической подготовки.
16. Средства специальной физической подготовки.
17. Понятие «сила». Методы и средства развития силы.
18. Понятие «гибкость». Методы и средства развития силы.
19. Понятие «выносливость». Методы и средства развития силы.
20. Понятие «координация». Методы и средства развития силы.
21. Понятие координация». Методы и средства развития силы.
22. Характеристика видов автомобильных гонок.
23. Особенности физической подготовки в автомобильном спорте.
24. Сенситивные периоды развития физических качеств.
25. Основные закономерности и принципы развития физических способностей (ответ проиллюстрировать примерами из автомобильного спорта).
26. Теоретико-методические основы развития координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.
27. Теоретико-методические основы развития способности к равновесию у спортсменов-автомобилистов.
28. Теоретико-методические основы развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей у спортсменов-автомобилистов.
29. Терминология автомобильного спорта.

30. Особенности тренировки гибкости и способности к рациональному мышечному расслаблению у спортсменов-автомобилистов.
31. Особенности тренировки силовых способностей у спортсменов-автомобилистов.
32. Особенности тренировки скоростно-силовых способностей.
33. Особенности тренировки быстроты у спортсменов-автомобилистов.
34. Теоретико-методические основы развития способности к равновесию у спортсменов-автомобилистов.
35. Теоретико-методические основы развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей у спортсменов-автомобилистов.
36. Теоретико-методические основы развития выносливости у спортсменов-автомобилистов.
37. История развития автомобильного спорта в Санкт-Петербурге.
38. Характеристика дисциплин автомобильного спорта.
39. Федерация автомобильного спорта.
40. Международные организации автомобильного спорта.

Вопросы для зачета - 2 семестр (очная и заочная формы обучения)

1. Характеристика техники управления спортивным автомобилем (определение; основы и детали; части).
2. Особенности тренировки координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.
3. Особенности тренировки гибкости и способности к рациональному мышечному расслаблению у спортсменов-автомобилистов.
4. Особенности тренировки силовых способностей у спортсменов-автомобилистов.
5. Особенности тренировки скоростно-силовых способностей и быстроты у спортсменов-автомобилистов.
6. Особенности тренировки быстроты у спортсменов-автомобилистов.
7. Особенности тренировки общей и специальной выносливости у спортсменов-автомобилистов.
8. Структура и содержание спортивной подготовки спортсменов в автомобильном спорте.
9. Соревнования и тренировка как основные формы деятельности спортсменов.
10. Основы спортивно-технического мастерства спортсмена-автомобилиста: «что» и «как» делает спортсмен.
11. Техника управления спортивным автомобилем (определение, виды, структура, перспективы развития).
12. Кинематические и динамические характеристики техники управления спортивным автомобилем.
13. Критерии (количественные и качественные) спортивно-технического мастерства спортсменов-автомобилистов.
14. Основные закономерности и принципы развития физических способностей (ответ проиллюстрировать примерами из автомобильного спорта).
15. Теоретико-методические основы развития координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.
16. Теоретико-методические основы развития способности к равновесию у спортсменов-автомобилистов.
17. Теоретико-методические основы развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей у спортсменов-автомобилистов.
18. Теоретико-методические основы развития выносливости у спортсменов-автомобилистов.
19. Теоретико-методические основы развития координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.

20. Теоретико-методические основы развития подвижности в суставах и способности к рациональному мышечному расслаблению у спортсменов-автомобилистов.
21. Основные закономерности и принципы развития физических способностей (ответ проиллюстрировать примерами из автомобильного спорта).
22. Теоретико-методические основы развития координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.
23. Теоретико-методические основы развития способности к равновесию у спортсменов-автомобилистов.
24. Теоретико-методические основы развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей у спортсменов-автомобилистов.
25. Теоретико-методические основы развития выносливости у спортсменов-автомобилистов.
26. Теоретико-методические основы развития координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.
27. Теоретико-методические основы развития подвижности в суставах и способности к рациональному мышечному расслаблению у спортсменов-автомобилистов.
28. Тренировочное занятие в автомобильном спорте.
29. Особенности проведения занятий по автомобильному спорту с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
30. Особенности проведения занятий по автомобильному спорту с детьми среднего и старшего школьного возраста.
31. Современные подходы к обучению в автомобильном спорте.
32. Особенности работы тренера в автомобильном спорте (формирование специальных знаний, умений, навыков и развитие профессиональных качеств).
33. Физическая помощь и страховка как средство обучения и предупреждения травматизма на занятиях автомобильным спортом.
34. Характеристика циклов спортивной тренировки.
36. Микроцикл тренировки. Типы и средства.
37. Вспомогательные средства в обучении управлению спортивным автомобилем.
38. Мезоцикл тренировки. Типы и средства.
39. Макроцикл тренировки. Типы и средства.
40. Направление научных исследований в автомобильном спорте. Этапы научного исследования (показать на примере изучения актуальных вопросов проведения и организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов в автомобильном спорте). Связь теории и практики.
41. Методы исследования: обобщение данных специальной и научно-методической литературы, а также анализ документальных и архивных материалов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент (ответ проиллюстрировать примерами научно-исследовательской работы в автомобильном спорте).
42. Методы исследования: контрольные испытания (тестирование); экспертное оценивание; опрос (анкетирование, интервьюирование); статистическая обработка данных эксперимента (ответ проиллюстрировать примерами научно-исследовательской работы в автомобильном спорте).
43. Научно-исследовательская работа студентов. Выбор темы курсовой работы. Методика написания курсовой работы.
44. Основные документы для проведения соревнований. Правила составления программы соревнований.
45. Особенности организации и процедуры судейства в соревнованиях с раздельным стартом (ралли, ралли-рейд и др.).
46. Основы судейства в соревнованиях с общим стартом.
47. Характеристика соревнований (структура в соответствии с законом о спорте).

Вопросы для зачета - 3 семестр (очная и заочная формы обучения)

1. Характеристика техники управления спортивным автомобилем (определение; основы и детали; части; перспективы).
2. Особенности тренировки координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.
3. Особенности тренировки гибкости и способности к рациональному мышечному расслаблению у спортсменов-автомобилистов.
4. Особенности тренировки силовых способностей у спортсменов-автомобилистов.
5. Особенности тренировки скоростно-силовых способностей и быстроты у спортсменов-автомобилистов.
6. Особенности тренировки быстроты спортсменов-автомобилистов.
7. Особенности тренировки общей и специальной выносливости у спортсменов-автомобилистов.
8. Структура и содержание спортивной подготовки спортсменов-автомобилистов.
9. Соревнования и тренировка как основные формы деятельности спортсменов.
10. Основы спортивно-технического мастерства спортсменов в автомобильном спорте: «что» и «как» делает спортсмен.
11. Техника управления картом (определение, виды, структура, перспективы развития).
12. Кинематические и динамические характеристики техники управления картом.
13. Критерии (количественные и качественные) спортивно-технического мастерства спортсменов-автомобилистов.
14. Основные закономерности и принципы развития физических способностей (ответ проиллюстрировать примерами из автомобильного спорта).
15. Теоретико-методические основы развития координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.
16. Теоретико-методические основы развития способности к равновесию у спортсменов-автомобилистов.
17. Теоретико-методические основы развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей у спортсменов-автомобилистов.
18. Теоретико-методические основы развития выносливости у спортсменов-автомобилистов.
19. Теоретико-методические основы развития координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.
20. Теоретико-методические основы развития подвижности в суставах и способности к рациональному мышечному расслаблению у спортсменов-автомобилистов.
21. Основные закономерности и принципы развития физических способностей (ответ проиллюстрировать примерами из автомобильного спорта).
22. Теоретико-методические основы развития координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.
23. Теоретико-методические основы развития способности к равновесию у спортсменов-автомобилистов.
24. Теоретико-методические основы развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей у спортсменов-автомобилистов.
25. Теоретико-методические основы развития выносливости у спортсменов-автомобилистов.
26. Теоретико-методические основы развития координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.
27. Теоретико-методические основы развития подвижности в суставах и способности к рациональному мышечному расслаблению у спортсменов-автомобилистов.
28. Тренировочное занятие в автомобильном спорте.
29. Особенности проведения занятий по автомобильному спорту с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

30. Особенности проведения занятий по автомобильному спорту с детьми среднего и старшего школьного возраста.
31. Современные подходы к обучению в автомобильном спорте.
32. Особенности работы тренера в автомобильном спорте (формирование специальных знаний, умений, навыков и развитие профессиональных качеств).
33. Физическая помощь и страховка как средство обучения и предупреждения травматизма на занятиях автомобильным спортом.
35. Характеристика циклов спортивной тренировки.
36. Микроцикл тренировки. Типы и средства.
37. Вспомогательные средства в обучении управлению гоночным автомобилем.
38. Мезоцикл тренировки. Типы и средства.
39. Макроцикл тренировки. Типы и средства.
40. Направление научных исследований в автомобильном спорте. Этапы научного исследования (показать на примере изучения актуальных вопросов проведения и организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов в автомобильном спорте). Связь теории и практики.
41. Методы исследования: обобщение данных специальной и научно-методической литературы, а также анализ документальных и архивных материалов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент (ответ проиллюстрировать примерами научно-исследовательской работы в автомобильном спорте).
42. Методы исследования: контрольные испытания (тестирование); экспертное оценивание; опрос (анкетирование, интервьюирование); статистическая обработка данных эксперимента (ответ проиллюстрировать примерами научно-исследовательской работы в автомобильном спорте).
43. Научно-исследовательская работа студентов. Выбор темы курсовой работы. Методика написания курсовой работы.
44. Основные документы для проведения соревнований. Правила составления программы соревнований.
45. Особенности организации и процедуры судейства в соревнованиях по автомобильному спорту на дорогах общего пользования.
46. Основы судейства в соревнованиях на специально подготовленных трассах.
47. Характеристика соревнований.

Вопросы для зачета - 4 семестр (очная и заочная формы обучения)

1. Направление научных исследований в автомобильном спорте.
2. Этапы научного исследования (показать на примере изучения актуальных вопросов проведения и организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов в автомобильном спорте).
3. Связь теории и практики в научных исследованиях.
4. Методы исследования: обобщение данных специальной и научно-методической литературы, а также анализ документальных и архивных материалов.
5. Педагогическое наблюдение.
6. Педагогический эксперимент (ответ проиллюстрировать примерами научно-исследовательской работы в автомобильном спорте).
7. Методы исследования: контрольные испытания (тестирование).
8. Экспертное оценивание.
9. Опрос (анкетирование, интервьюирование).
10. Статистическая обработка данных эксперимента (ответ проиллюстрировать примерами научно-исследовательской работы в автомобильном спорте).
11. Научно-исследовательская работа студентов. Выбор темы курсовой работы.
12. Методика написания курсовой работы.
13. Краткое описание сути своей научной работы.

14. Основные документы для проведения соревнований.
15. Правила составления программы соревнований.
16. Особенности организации и процедуры судейства в картинге.
17. Многоэтапные соревнования – особенности судейства.
18. Основы судейства в автомобильном спорте.
19. Состав судейской коллегии на соревнованиях.
20. Виды соревнований.
21. Квалификации участников соревнований.
22. Характеристика соревнований.
23. Особенности проведения занятий по автомобильному спорту с детьми среднего и старшего школьного возраста.
24. Современные подходы к обучению управления кроссовым автомобилем.
25. Особенности работы тренера в автомобильном спорте (формирование специальных знаний, умений, навыков и развитие профессиональных качеств).
34. Физическая помощь и страховка как средство обучения и предупреждения травматизма на занятиях автомобильным спортом.
35. Характеристика циклов спортивной тренировки.
36. Микроцикл тренировки. Типы и средства.
37. Вспомогательные средства в обучении управлению раллийным автомобилем.
38. Мезоцикл тренировки. Типы и средства.
39. Макроцикл тренировки. Типы и средства.
40. Направление научных исследований в автомобильном спорте. Этапы научного исследования (показать на примере изучения актуальных вопросов проведения и организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов). Связь теории и практики.
41. Методы исследования: обобщение данных специальной и научно-методической литературы, а также анализ документальных и архивных материалов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент (ответ проиллюстрировать примерами научно-исследовательской работы в ралли).
42. Методы исследования: контрольные испытания (тестирование); экспертное оценивание; опрос (анкетирование, интервьюирование); статистическая обработка данных эксперимента (ответ проиллюстрировать примерами научно-исследовательской работы в ралли).
43. Научно-исследовательская работа студентов. Выбор темы курсовой работы. Методика написания курсовой работы.
44. Характеристика методов исследования
45. Характеристика своего исследования
46. Особенности проведения занятий по ИВС со спортсменами высокого класса
47. Содержание тренировочного процесса у начинающих спортсменов-автомобилистов.
48. Доклад к курсовой работе
49. Презентация курсовой работы
50. Особенности поведения спортсмена во время проведения отборочных соревнований.

Вопросы для зачета - 5 семестр (очная и заочная формы обучения)

1. Основные закономерности и принципы развития физических способностей (ответ проиллюстрировать примерами из автомобильного спорта).
2. Теоретико-методические основы развития координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.
3. Теоретико-методические основы развития способности к равновесию у спортсменов-автомобилистов.
4. Теоретико-методические основы развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей у спортсменов-автомобилистов.

5. Теоретико-методические основы развития выносливости у спортсменов-автомобилистов.
6. Теоретико-методические основы развития координационных способностей у спортсменов-автомобилистов.
7. Теоретико-методические основы развития подвижности в суставах и способности к рациональному мышечному расслаблению у спортсменов-автомобилистов.
8. Тренировочное занятие по управлению картом.
9. Особенности проведения занятий по автомобильному спорту с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
10. Особенности проведения занятий по автомобильному спорту с детьми среднего и старшего школьного возраста.
11. Современные подходы к обучению управлению раллийным автомобилем.
12. Особенности работы тренера в автомобильном спорте (формирование специальных знаний, умений, навыков и развитие профессиональных качеств).
13. Физическая помощь и страховка как средство обучения и предупреждения травматизма на занятиях по автомобильному спорту.
14. Характеристика циклов спортивной тренировки.
15. Микроцикл тренировки. Типы и средства.
16. Мезоцикл тренировки. Типы и средства.
17. Макроцикл тренировки. Типы и средства.
18. Особенности использования методов развития силовых качеств в автомобильном спорте.
19. Содержание соревновательной нагрузки в автомобильном спорте.
20. Планирование тренировочной нагрузки в автомобильном споте на различных периодах годичного цикла.
21. Методика специальной физической подготовки в автомобильном спорте.
22. Возрастные закономерности развития силовых качеств.
23. Особенности технической подготовки в автомобильном спорте.
24. Анализ техники ведущих спортсменов Мира по автомобильному спорту.
25. Характеристика средств и методов тактической подготовки в автоспорте.
26. Методика психологической подготовки в автоспорте.
27. Содержание интеллектуального образования в автоспорте.
28. Теоретический анализ диссертационных исследований по автомобильному спорту.
29. Модельные характеристики в управлении спортивным автомобилем.
30. Характеристика систем отбора для занятий автоспортом.
31. Общая характеристика видов планирования, учёта и контроля в автоспорте.
32. Общая характеристика травматизма при занятиях автоспортом.
33. Общая характеристика этапов многолетней подготовки юных спортсменов в автомобильном спорте.
34. Характерные черты тренировок женщин в автомобильном спорте.
35. Содержание занятий автомобильным спортом рекреационной направленности.
36. Общая характеристика проявления силовых качеств в автоспорте.
37. Индивидуальная, командная, групповая тактика ведения гонки на соревнованиях.
38. Тактические знания, умения, мышление.
39. Тактическое обучение.
40. Характеристика соревнований по видам. Цели и задачи.
41. Организация, подготовка и проведение соревнований по автоспорту.
42. Положение о соревнованиях.
43. Соревновательная и непосредственная предсоревновательная подготовка.
44. Сущность интегральной подготовки.
45. Понятие о спортивной форме и периодизации тренировочного процесса.
46. Структура тренировочного процесса.

47. Методика тренировки спортсменов-автомобилистов в подготовительном периоде.
48. Методика тренировки спортсменов-автомобилистов в соревновательном периоде.
49. Методика тренировки спортсменов-автомобилистов в переходном периоде.
50. Понятие о планировании. План-график учебно-тренировочной подготовки.
51. Планы-схемы тренировочных микроциклов
52. Понятие об учете и контроле в спортивной подготовке.

Вопросы для зачета - 6 семестр (очная и заочная формы обучения)

1. Возникновение и развитие автомобильного спорта.
2. История развития автомобильного спорта в России.
3. История развития автомобильного спорта в Европе.
4. История развития автомобильного спорта в Канаде и США.
5. Автомобильный спорт на международной арене.
6. Автомобильный спорт на Чемпионатах мира и Европы.
7. Достижения советских и российских автогонщиков.
8. Участие петербуржцев-автогонщиков на Чемпионатах мира.
9. Основные термины и определения в автомобильном спорте.
10. Значение автомобильного спорта как массового вида спорта в сфере физической культуры.
11. Роль и значение автомобильного спорта в формировании здорового образа жизни.
12. Виды подготовки автогонщика.
13. Физическая подготовка автогонщика.
14. Техническая подготовка автогонщика.
15. Тактическая подготовка автогонщика.
16. Теоретическая подготовка автогонщика.
17. Интегральная подготовка автогонщика.
18. Физические качества автогонщика.
19. Физическое качество «сила».
20. Физическое качество «быстрота».
21. Физическое качество «выносливость».
22. Физическое качество «гибкость».
23. Скоростно-силовые качества автогонщика.
24. Координационные способности автогонщика.
25. Ловкость и координация.
26. Виды выносливости автогонщика.
27. Силовая выносливость.
28. Скоростная выносливость.
29. Скоростно-силовая выносливость.
30. Общая выносливость.
31. Специальная выносливость.
32. Методика развития силовой выносливости.
33. Методика развития скоростной выносливости.
34. Методика развития скоростно-силовой выносливости.
35. Методика развития специальной выносливости.
36. Методика развития аэробной выносливости.
37. Анализ техники маневрирования на ровном дорожном покрытии.
38. Анализ техники маневрирования на пересеченном покрытии
39. Анализ техники выполнения разворота на ровном дорожном покрытии .
40. Анализ техники выполнения разворота на пересеченном покрытии.
41. Анализ техники ведения силовых единоборств.
42. Методика обучения технике маневрирования удлиненной дистанции
43. Методика обучения технике маневрирования

44. Методика обучения технике выполнения поворота на ровном дорожном покрытии.
45. Методика обучения технике выполнения поворота на пересеченной местности.
46. Методика обучения технике парковки.
47. Требования к инвентарю.
48. Требования к оборудованию авто-клуба.
49. Требования к спортивным сооружениям по автомобильному спорту.
50. Техника безопасности при занятиях автомобильным спортом.

Вопросы для зачета - 7 семестр (очная и заочная формы обучения)

1. Место и значениеавтомобильного спорта в системе физического воспитания.
2. Характеристика основных методов обучения двигательным действиям.
3. Классификация и общая характеристика физических упражнений.
4. Характеристика общеподготовительных упражнений в автомобильном спорте.
5. Характеристика специально-подготовительных упражнений в автомобильном спорте.
6. Система подготовки автогнщика.
7. Характеристика педагогических основ формирования двигательного навыка в автомобильном спорте.
8. Основные принципы, применяемые в процессе обучения автогонщиков.
9. Основные методы обучения технике в процессе подготовки автогонщика.
10. Комплексный метод обучения двигательным действиям.
11. Причины возникновения ошибок в процессе обучения.
12. Способы устранения двигательных ошибок, возникающих в процессе обучения двигательным действиям.
13. Методика обучения технике маневрирования на ровном дорожном покрытии.
14. Методика обучения технике маневрирования на пересеченной местности.
15. Методика обучения технике маневрирования на скользком дорожном покрытии.
16. Методика обучения технике маневрирования в стесненных условиях.
17. Приведите примеры тестов для определения уровня технической подготовленности автогонщика.
18. Методика обучения технике выполнения поворотов на ровном дорожном покрытии.
19. Методика обучения технике выполнения поворотов на пересеченной местности.
20. Методика обучения технике выполнения поворотов на скользком дорожном покрытии.
21. Методика обучения технике выполнения поворотов в стесненных условиях.
22. Методика обучения технике торможения и остановки.
23. Методика обучения технике торможения и остановки с поворотом на 90°.
24. Методика обучения технике торможения и остановки с поворотом на 180°
25. Методика обучения технике торможения и остановки на скользкой поверхности
26. Методика обучения технике выполнения стартов.
27. Методика обучения технике выполнения стартов с хода.
28. Методика обучения технике выполнения стартов с места.
29. Методика обучения технике выполнения стартов со второй линии.
30. Методика обучения технике выполнения парковки.
31. Методика обучения технике выполнения парковки с разворотом.
32. Методика обучения технике выполнения парковки в стесненных условиях.
33. Типичные ошибки в технике маневрирования и способы их устранения.
34. Типичные ошибки в технике поворотов и способы их устранения.
35. Типичные ошибки в технике выполнения торможений и остановок и способы их устранения.
36. Типичные ошибки в технике выполнения стартов и способы их устранения.
37. Типичные ошибки в технике выполнения парковки и способы их устранения.
38. Роль имитационных упражнений при обучении технике руления.
39. Роль имитационных упражнений при обучении технике маневрирования.

40. Назовите необходимые меры безопасности при организации занятий по автомобильному спорту.
41. В чем специфика обеспечения безопасности при проведении занятий по автомобильному спорту на воде.
42. Оздоровительная направленность занятий по автомобильному спорту.
43. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении автомобильному спортом.
44. Оздоровительное и прикладное значение занятий по автомобильному спорту.
45. Быстрота и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
46. Скоростно-силовые качества и методика их развития средствами легкоатлетических упражнений.
47. Выносливость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
48. Гибкость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
49. Ловкость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
50. Организация и проведение соревнований по парусному спорту.

Вопросы для зачета - 8 семестр (очная и заочная формы обучения)

1. Классификация и характеристика упражнений по автомобильному спорту.
2. Оздоровительная направленность упражнений по автомобильному спорту.
3. Прикладная направленность упражнений по автомобильному спорту.
4.Характеристика основных правил техники безопасности при занятиях автомобильному спортом.
5. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
6. Основы техники управления автомобилем.
7. Основы техники выполнения руления.
8. Основы техники выполнения маневрирования.
9. Основы техники выполнения остановки
10. Основы техники выполнения парковки.
11. Основы техники выполнения поворотов.
12. Основы техники выполнения разворотов.
13. Основы техники выполнения разгона.
14. Основы техники выполнения разворота в три приема.
15. Основы техники выполнения вращения рулевого колеса.
16. Основы техники выполнения маневрирования на пересеченной поверхности.
17. Основы техники выполнения маневрирования на скользкой поверхности.
18. Основы техники выполнения поворота на пересеченной поверхности.
19. Основы техники выполнения поворота на скользкой поверхности.
20. Основы техники выполнения разворота на скользкой поверхности.
21. Основы техники выполнения поворота на скользкой поверхности.
22. Основы техники выполнения разворота в три приема
23. Основы техники выполнения разворота с поворотом.
24. Основы техники выполнения парковки в три приема.
25. Основы техники выполнения парковки в бокс.
26. Основы техники выполнения маневрирования между стоек.
27. Основы техники выполнения маневрирования «змейкой».
28. Основы техники выполнения маневрирования задним ходом.
29. Основы техники выполнения маневрирования на подъеме и спуске с горы.
30. Основы техники выполнения разгона и остановки.
31. Основы техники выполнения маневрирования на малой скорости.
32. Основы техники выполнения маневрирования на средней скорости.
33. Основы техники выполнения маневрирования на большой скорости.
34. Основы техники выполнения маневрирования «змейкой» задним ходом.

35. Основы техники выполнения маневрирования между стоек задним ходом.
36.Основы техники выполнения разгона и остановки задним ходом.
37. Основы техники выполнения поворота задним ходом.
38. Основы техники выполнения разворота задним ходом в три приема.
39. Основы техники выполнения парковки задним ходом.
40.Основы техники выполнения парковки задним ходом в бокс.
41. Основы техники выполнения вращения рулевого колеса.
42. Основы техники замены колес.
43. Основы техники буксировки.
44. Способы контроля и оценки уровня физической подготовленности.
45. Способы контроля и оценки уровня функционального состояния.
46. Способы контроля и оценки уровня технической подготовленности автогонщиков.
47. Способы контроля и оценки уровня тактической подготовленности автогонщиков.
48. Способы контроля и оценки уровня психологической подготовленности автогонщиков.
49. Использование дневника самоконтроля в процессе подготовки автогонщиков.
50. Способы самооценки уровня физической подготовленности.

Вопросы для зачета - 9 семестр (заочная формы обучения)

1. Развитие системы судейства соревнований в историческом аспекте
2. Характеристика спортивных дисциплин, по которым проводятся соревнования
3. Характер соревнований
4. Антидопинговое обеспечение соревнований
5. Основные положения правил соревнований
6. Характеристика положения о соревнованиях
7. Организация соревнований
8. Порядок проведения соревнований
9. Место проведения соревнований и его оборудование
10. Состав судейской коллегии.
11. Права и обязанности главного судьи
12. Права и обязанности зам. главного судьи
13. Права и обязанности гл. секретаря
14. Права и обязанности секретарей
15. Права и обязанности коменданта соревнований
16. Технический комитет, состав
17. Права и обязанности председателя технического комитета
18. Права и обязанности судей технического комитета
19. Гоночный комитет, состав
20. Права и обязанности председателя гоночного комитета
21. Права и обязанности судей- ампайеров
22. Права и обязанности судьи на знаках
23. Права и обязанности судьи при участниках
24. Права и обязанности судьи на сигналах
25. Права и обязанности судьи-информатора
26. Права и обязанности судьи-хронометриста
27. Протестовый комитет, состав
28. Права и обязанности председателя протестовго комитета
29. Совещание судей и технических бригад в период проведенич соревнований
30. Отчеты о соревнованиях
31. Права участников соревнований
32. Обязанности участников соревнований
33. Права и обязанности организаторов соревнований
34. Права и обязанности представителей

35. Права и обязанности тренеров
36. Права и обязанности лица персонала спортсмена
37. Жеребьевка по флотам
38. Требования к экипировки спортсменов
39. Медицинское обеспечение соревнований
40. Методика судейства соревнований. Кольцевые гонки
41. Методика судейства соревнований Шоссейные гонки
42. Методика судейства соревнований по картингу
43. Методика судейства соревнований по технике вождения
44. Методика судейства соревнований Оповещение на старте
45. Методика судейства соревнований Наказание и исправление во время гонки
46. Методика судейства соревнований Система подсчета результатов
47. Методика судейства соревнований Рассмотрение протестов
48. Методика судейства соревнований Аппеляция
49. Методика судейства соревнований Требование исправления результата
50. Методика судейства соревнований Отчет о соревнованиях

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений

вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 7-10 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 10 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 10-15 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы,

после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке докладов, презентаций и пр.

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материл, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

2. Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме занятия.
3. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям ВУЗа и быть указанные в докладе.
4. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания.
5. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.
6. Работа студента над докладом-презентацией включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.
7. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей.
8. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.
9. Докладом также может стать презентация реферата студента, соответствующая теме занятия.
10. Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное преподавателем время и в срок.

Инструкция докладчикам и содокладчикам

Докладчики и содокладчики – основные действующие лица. Они во многом определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны знать и уметь очень многое:

- ✓ сообщать новую информацию,
- ✓ использовать технические средства,
- ✓ знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации (семинара),
- ✓ уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы,
- ✓ четко выполнять установленный регламент: докладчик – 10 мин.; содокладчик – 5 мин.; дискуссия – 10 мин.,
- ✓ иметь представление о композиционной структуре доклада.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название презентации (доклада),
- сообщение основной идеи,
- современную оценку предмета изложения,
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов,
- живую интересную форму изложения,
- акцентирование оригинальности подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных и визуальных материалов.

Заключение – это ясное четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
к.п.н., доцент Айзятуллова Г.Р.,
к.п.н., Терехин В.С.
к.п.н., доцент Супрун А.А.

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию

		собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Музыкальное сопровождение в акробатическом рок-н-ролле	Подбор музыкального сопровождения для учебных комбинаций.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта;

		Подбор музыкального сопровождения для соревновательных программ. Подбор музыкального сопровождения для показательных программ. Хореографическая подготовка.	Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
2.	Обучение технике соревновательных упражнений в акробатическом рок-н-ролле	Вращение вокруг поперечной оси своего тела. Вращение вокруг продольной оси своего тела	
3.	Общая физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле	Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости Развитие выносливости. Судейство соревнований	
4.	Обучение технике базовых упражнений в акробатическом рок-н-ролле	Хореографическая подготовка. Стойка на руках. Динамическая осанка. Вольтижные упражнения. Упражнения типа «сальто».	

4.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание практических занятий*	*Кол-во часов*
	1 СЕМЕСТР	
1	Музыкальное сопровождение учебных занятий. Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности	20
1	Музыкальное сопровождение учебных занятий Содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке. Мелодия гармония, регистр, темп, музыкальная динамика. Музыкальная форма и фразировка	16
1	Музыкальное сопровождение учебных занятий. Содержание и методика музыкально-двигательной подготовки спортсменов-акробатов	30
	2 СЕМЕСТР	
1	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка: исполнение основных упражнений экзерсиса на полупальцах, с добавлением работы руки и головы, вполоборота к станку (в позах), ускорение темпа и усложнение ритма движений. Изучение более сложных	22

	разновидностей упражнений экзерсиса и вспомогательных движений (полуповоротов к палке и от палки, поворота на 360^0 к палке и от палки (soutenu), pasdebourre с переменой ног, tombe-coupe, preparation к tour и tour со II и из V позиций и др.). Усложнение комбинаций экзерсиса и включение в них дополнительных движений	
1	Хореографическая подготовка. Экзерсис на середине: исполнение основных упражнений экзерсиса на полупальцах, с добавлением работы руки и головы, ускорение темпа и усложнение ритма движений. Изучение поз IVarabesque (арабэск) и attitude (аттитюд); IV, V, VIportdebras (пор дэ бра); новых видов tempslie (там лие). Знакомство с вращениями и их разновидностями: 1) маленькими toursendehors и endedans из II, IV, V позиций с различных приемов; 2) tourlent (турлян) и tour в большие позы; 3) «циклическими» (поточными) вращениями: tourfouette (фуэтэ) на 45^0, grandfouetteenface (итальянское фуэте), tourpiqueendedans (тур пике ан дэдан), tourendehors (тур ан дэор) с приёма degage (дэгажэ), tourchaine (тур шэнэ). Включение в экзерсис большого (танцевального) адажио	22
1	Хореографическая подготовка. Прыжки (аллегро): изучение разновидностей ранее пройденных маленьких прыжков: chagementdepied (шажман дэ пье), pasechappe (па эшапэ), pasassemble (па ассамбле), pasjete (па жэтэ). Знакомство с новыми маленькими прыжками: sissonnetombe (сиссонтомбэ), pasdebasque (па дэ баск). Знакомство с группой больших прыжков классического танца. Усложнение прыжковых комбинаций за счёт ускорения темпа движений и включения нескольких разновидностей прыжков и дополнительных движений (пр., pasdebourre, tour и т.д.)	22
	3 СЕМЕСТР	
2	Стоечная подготовка. Навыки страховки и самостраховки. Стойка на руках. Стойка на руках партнера. Стойка на плечах партнера. Повороты в стойке на руках. Методика обучения стойке не руках. Подводящие и подготовительные упражнения для стойки на руках	20
2	Вольтижные упражнения (упражнения с фазой полета). Навыки страховки и самостраховки	28
2	Упражнения типа сальто. Сальто назад, сальто вперед, боковое сальто. Сальто с партнером – сальто вперед, сальто назад	16
	4 СЕМЕСТР	
2	Батут в подготовке спортсменов. Ритмические прыжки с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнения на батуте с разнообразием элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них	36
2	Совершенствование техники базовых навыков: динамическая осанка при выполнении акробатических упражнений. Базовая подготовка в стоечной, вращательной, толчковой, пируэтиой, «доскоковой» связи	30
2	Развитие физических качеств. Средства акробатического рок-н-ролла в развитии физических качеств	36
	5 СЕМЕСТР	
3	Групповая акробатика	30

	6 СЕМЕСТР	
3	Упражнения гимнастического многоборья. Женские виды многоборья – брусья разной высоты, опорный прыжок, бревно, вольные упражнения. Методика составления комбинаций на снарядах	38
3	Упражнения гимнастического многоборья. Мужские виды многоборья – параллельные брусья, конь-махи, перекладина, опорный прыжок, кольца, вольные упражнения. Методика составления комбинаций на снарядах	28
	7 СЕМЕСТР	
3	Судейство компонента «ТЕХНИКА НОГ»	2
3	Судейство компонента «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИГУРЫ»	2
3	Судейство компонента «АКРОБАТИКА»	2
3	Судейство компонента «КОМПОЗИЦИЯ»	6
3	Судейство компонента «ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ»	2
4	Историко-бытовой танец: элементы галопа, польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили	2
4	Танцевальные упражнения. Танцевальные комбинации	2
4	Танцевальные упражнения. Учебные танцевально-спортивные комбинации	2
4	Комбинации акробатического рок-н-ролла	2
4	Акробатические прыжки (перекаты, кувырки)	2
4	Акробатические упражнения - упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия и уравновешивание партнера	2
4	Акробатические упражнения - неполные перевороты, перевороты	2
4	Акробатические упражнения с партнером	2
	8 СЕМЕСТР	
4	Базовые упражнения в акробатическом рок-н-ролле	15 + 9 часов СР
4	Соревновательные комбинации акробатического рок-н-ролла	30 + 12 СР

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание практических занятий*	*Кол-во часов*
	1 СЕМЕСТР	
1	Музыкальное сопровождение соревнований. Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности	2 (+16 СР)
1	Музыкальное сопровождение учебных занятий Содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке. Мелодия гармония, регистр, темп, музыкальная динамика. Музыкальная форма и фразировка	2 (+16 СР)
1	Музыкальное сопровождение учебных занятий. Содержание и методика музыкально-двигательной подготовки спортсменов-акробатов	4 (+32 СР)
	2 СЕМЕСТР	

1	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка: исполнение основных упражнений экзерсиса на полупальцах, с добавлением работы руки и головы, вполоборота к станку (в позах), ускорение темпа и усложнение ритма движений. Изучение более сложных разновидностей упражнений экзерсиса и вспомогательных движений (полуповоротов к палке и от палки, поворота на 360^0 к палке и от палки (soutenu), pas de bourre с переменой ног, tombe-coupe, preparation к tour и tour со II и из V позиций и др.). Усложнение комбинаций экзерсиса и включение в них дополнительных движений	4 (+30 СР)
1	Хореографическая подготовка. Экзерсис на середине: исполнение основных упражнений экзерсиса на полупальцах, с добавлением работы руки и головы, ускорение темпа и усложнение ритма движений. Изучение поз IV arabesque (арабэск) и attitude (аттитюд); IV, V, VI port de bras (пор дэ бра); новых видов temps lie (там лие). Знакомство с вращениями и их разновидностями: 1) маленькими tours en dehors и en dedans из II, IV, V позиций с различных приемов; 2) tour lent (турлян) и tour в большие позы; 3) «циклическими» (поточными) вращениями: tour fouette (фуэтэ) на 45^0, grand fouette en face (итальянское фуэте), tour pique en dedans (тур пике ан дэдан), tour en dehors (тур ан дэор) с приёма degage (дэгажэ), tour chaine (тур шэнэ). Включение в экзерсис большого (танцевального) адажио. Прыжки (аллегро): изучение разновидностей ранее пройденных маленьких прыжков: chagement de pied (шажман дэ пье), pas echappe (па эшапэ), pas assemble (па ассамбле), pas jete (па жэтэ). Знакомство с новыми маленькими прыжками: sissonne tombe (сиссон томбэ), pas de basque (па дэ баск). Знакомство с группой больших прыжков классического танца. Усложнение прыжковых комбинаций за счёт ускорения темпа движений и включения нескольких разновидностей прыжков и дополнительных движений (пр., pas de bourre, tour и т.д.)	4 (+30 СР)
	3 СЕМЕСТР	
2	Стоечная подготовка. Навыки страховки и самостраховки. Стойка на руках. Стойка на руках партнера. Стойка на плечах партнера. Повороты в стойке на руках. Методика обучения стойке не руках. Подводящие и подготовительные упражнения для стойки на руках	8 (+64 СР)
	4 СЕМЕСТР	
2	Упражнения типа сальто. Сальто назад, сальто вперед, боковое сальто. Сальто с партнером – сальто вперед, сальто назад	8 (+96 СР)
	5 СЕМЕСТР	
2	Совершенствование техники базовых навыков: динамическая осанка при выполнении акробатических упражнений. Базовая подготовка в стоечной, вращательной, толчковой, пируэтной, «доскоковой» связи	8 (+28 СР)
	6 СЕМЕСТР	
3	Развитие физических качеств. Средства акробатического рок-н-ролла в развитии физических качеств	8 (+60 СР)
	7 СЕМЕСТР	
3	Судейство соревнований	8 (+28 СР)
	8 СЕМЕСТР	
3	Групповая акробатика	8

		(+58 СР)

ПРИМЕЧАНИЕ: * - ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Сахарнова, Т.К. Профессионально-спортивное совершенствование в гимнастических дисциплинах : учебное пособие / Т.К. Сахарнова, Г.Р. Айзятуллова. - Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 209 с. : ил. - Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Семибратова, И.С. Профессионально-спортивное совершенствование: хореографическая подготовка : учебное пособие / И.С. Семибратова, О.С. Федорова. - СПб. : [б. и.], 2019. – 109 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
3. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов [Текст] : [учебное пособие] / В.С. Терехин [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 78 с. : фот.
4. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Хореографическая подготовка [Текст] : [учебное пособие] по направлению 49.03.01 - Физическая культура / Р.Н. Терехина [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Спорт, 2015. - 95 с. : фот.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Венгерова, Н.Н. Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. Н. Венгерова, К. В. Гобузева. - СПб. : [б. и.], 2010. – 138 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.
2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277
3. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : учебное пособие / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. - Москва : Спорт, 2016. - 160 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-36-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454248
4. Попов, Ю.А. Управление подготовкой женских акробатических групп высокой квалификации [Текст] : учебное пособие / Ю.А. Попов, С.В. Лубшева. - Москва : Физическая культура, 2009. - 167, [1] с. : ил.
5. Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек и др. ; Общероссийская общественная организация "Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла". - Москва : Спорт, 2016. - 113 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907240-7-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460930
6. Путинцева, Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах : учебное пособие / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова ; Сибирский государственный университет

физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2010. - 148 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 125-137. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277363
7. Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы : сборник материалов / под ред. А.Н. Дитятина ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. - 160 с. : ил., схем., табл. - ISBN 978-5-8064-1941-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428325
8. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта и др. - Москва : Человек, 2014. - 149 с. : схем., табл. - (Библиотечка тренера). - Библиогр.: с. 131-134. - ISBN 978-5-906131-33-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437
9. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Кафедра физической культуры и др. - Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357
10. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: актуальные проблемы подготовки спортсменов : учебник / В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю. Баранов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - 2-е изд.,испр. и доп. - Москва : Спорт, 2015. - 80 с. : табл., ил. - (Библиотечка тренера). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906578-6-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430461
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура" / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, И.А. Степанова [и др.]; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - Москва : Академия, 2019. - 314, [1] с. : ил.

5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/

- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Гимнастический зал №3 (3 этаж, нежилое помещение №1) – Оборудование: Бревно гимнастическое-2шт., брусья женские для соревнований со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-2шт., конь прыжковый с механизмом подъема-1шт., мат гимнастический 200х300х20см-5шт., мостик гимнастический равномерной упругости-4шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., яма батутная-1шт.

Приложение 1.

к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл).
Кафедра: Теория и методика гимнастики.

Курс 1, 1 семестр **(на 20__/20__учебный год)**

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1-7		Музыкальное сопровождение учебных занятий. Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности			
8-10		Музыкальное сопровождение учебных занятий Содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке. Мелодия гармония, регистр, темп, музыкальная динамика. Музыкальная форма и фразировка			
11-13		Музыкальное сопровождение учебных занятий. Содержание и методика музыкально-двигательной подготовки спортсменов-акробатов			
14-15		**1-й текущий контроль - учебная практика (письменное) - разработка конспекта урока (КУ)** проведения фрагмента тренировочного занятия разминки под музыкальное сопровождение со спортсменами различной специализации, амплуа и этапа подготовки (по заданию). **2-й текущий контроль – учебная практика (демонстрация) - проведения фрагмента тренировочного занятия –** разминки под музыкальное сопровождение.	2/6 2/8	6 14	
16-19		**3 - й текущий контроль - Учебная практика (демонстрация) – Судейство соревнований по ФП у акробатов.**			

			2/4	18	
20-23		**4-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ФП** (или в тестировании по утвержденным нормативам).	2/8	26	
24-33		**5-й текущий контроль - учебная практика (письменное) - разработка конспекта урока (КУ) -** моделирование тренировочного процесса (подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения базовым навыкам (динамическая осанка, отталкивание и приземление) спортсменов акробатического рок-н-ролла (и акробатов) различной специализации, амплуа и этапа подготовки (по заданию). **6-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведение фрагмента тренировочного занятия** (по КУ - обучение базовым навыкам - ДО, отталкивание, приземление спортсменов акробатического рок-н-ролла (и акробатов) различной специализации, амплуа и этапа подготовки (по заданию)).	2/6 2/8	32 40	
		7-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - Судейство соревнований по ИВС. **8-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ИВС**.	5/15 5/15	55 70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за ___семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (акробатического рок-н-ролла).

Кафедра: Теория и методика гимнастики.

Курс 1, 2 семестр **(на 20__/20__учебный год)**

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/	Кол-во часов самостоя-

				балл	тельной работы на подгот ов-ку к видам контро ля
1	2	3	4	5	6
1-4		Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка: исполнение основных упражнений экзерсиса на полупальцах, с добавлением работы руки и головы, вполоборота к станку (в позах), ускорение темпа и усложнение ритма движений. Изучение более сложных разновидностей упражнений экзерсиса и вспомогательных движений (полуповоротов к палке и от палки, поворота на 360^0 к палке и от палки (soutenu), pasdebourre с переменой ног, tombe-coupe, preparation к tour и tour со II и из V позиций и др.). Усложнение комбинаций экзерсиса и включение в них дополнительных движений **1-й текущий контроль - учебная практика (письменное) - разработка КУ -** моделирование тренировочного процесса **(**подбор упражнений для проведения урока классического экзерсиса у станка с использованием усложненных упражнений (полповорота, с переменной ног и др., по заданию). **2-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – проведения фрагмента тренировочного занятия (**урока классического экзерсиса у станка с использованием усложненных упражнений, по заданию).	2/6 2/8	6 14	
5-8		Хореографическая подготовка. Экзерсис на середине: исполнение основных упражнений экзерсиса на полупальцах, с добавлением работы руки и головы, ускорение темпа и усложнение ритма движений.			
9-12		**3 - й текущий контроль - Учебная практика (демонстрация) – Судейство соревнований по ФП у спортсменов акробатического рок-н-ролла и акробатов.**	2/4	18	
13-16		**4-й текущий контроль - учебная практика (письменная) - разработка КУ (**подбор упражнений фрагмента тренировочного занятия со спортсменами различной квалификации и			

		специализации, с элементами классического экзерсиса на середине и хореографических прыжков. **5-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведения фрагмента тренировочного занятия** (урока с элементами классического экзерсиса на середине и хореографических прыжков со спортсменами различной квалификации и специализации).	2/6 2/8	24 32	
17-20		Изучение поз IVarabesque (арабэск) и attitude (аттитюд); IV, V, VIportdebras (пор дэ бра); новых видов tempslie (там лие). Знакомство с вращениями и их разновидностями: 1) маленькими toursendehors и endedans из II, IV, V позиций с различных приемов; 2) tourlent (турлян) и tour в большие позы; 3) «циклическими» (поточными) вращениями: tourfouette (фуэтэ) на 45^0, grandfouetteenface (итальянское фуэте), tourpiqueendedans (тур пике ан дэдан), tourendehors (тур ан дэор) с приёма degage (дэгажэ), tourchaine (тур шэнэ). Включение в экзерсис большого (танцевального) адажио			
21-33		**6-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) - проведения фрагмента тренировочного занятия** (по обучению базовым навыкам вращения, входам, сходам в ПГА со спортсменами акробатического рок-н-ролла и акробатами различной квалификации и специализации, по заданию).	2/8	40	
		7-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - Судейство соревнований по ИВС. **8-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ИВС**.	5/15 5/15	55 70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл).

Кафедра: Теория и методика гимнастики.

Курс 2, 3 семестр **(на 20__/20__учебный год)**

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1-10		Стоечная подготовка. Навыки страховки и самостраховки. Стойка на руках. **1-й текущий контроль - учебная практика (письменное) - разработка КУ** (моделирование тренировочного процесса - подбор упражнений для проведения фрагментов тренировочного занятия с использованием танцевальных движений (народно-характерных танцев и танцев. спорта) на начальном и тренировочном этапах подготовки). **2-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведения фрагмента тренировочного занятия** (с использованием танцевальных движений (народно-характерных танцев и танцев. спорта) на начальном и тренировочном этапах подготовки, по заданию).	2/6 2/8	6 14	
11-17		Стойка на руках партнера. Стойка на плечах партнера. **3-й текущий контроль - учебная практика (письменное) разработка конспекта урока (КУ)** (моделирование тренировочного процесса - подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения сальтовым вращениям, ловли, броскам спортсменов акробатического рок-н-ролла (и акробатов) различной специализации, амплуа и этапа подготовки (по заданию). **4-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведение фрагмента тренировочного занятия** (обучение спортсменов акробатического рок-н-ролла (и акробатов) различной специализации, амплуа и этапа подготовки сальтовым вращениям, ловли, броскам).	2/6 2/8	20 28	

18-21		Повороты в стойке на руках. Методика обучения стойке не руках. **5 - й текущий контроль - Учебная практика (демонстрация) – Судейство соревнований по ФП у спортсменов акробатического рок-н-ролла (и акробатов).**	2/4	32	
22-25		Подводящие и подготовительные упражнения для стойки на руках. **6-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ФП** (или в тестировании по утвержденным нормативам).	2/8	40	
25-32		**7-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - Судейство соревнований по ИВС**. **8-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по по ИВС**.	5/15 5/15	55 70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл).

Кафедра: Теория и методика гимнастики.

Курс 2, 4 семестр **(на 20__/20__учебный год)**

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6

1-5		Батут в подготовке спортсменов. Ритмические прыжки с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнения на батуте с разнообразием элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них **1-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведения фрагмента тренировочного занятия (**подбор музыки, составления программы и проведение фрагмента тренировочного занятия с использованием шагов фитнес аэробики) .	2/8	8	
6-10		**2-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведения фрагмента тренировочного занятия** (подбор музыки, составление части программы, ее демонстрация по акробатическому рок-н-роллу и спортивной аэробике (по заданию).	2/8	16	
11-14		Совершенствование техники базовых навыков: динамическая осанка при выполнении акробатических упражнений. Базовая подготовка в стоечной, вращательной, толчковой, пируэтиой, «доскоковой» связи			
15-19		**3-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ИВС (на батуте)** - разработка и выполнение акробатической связки из 10 элементов. **4-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - Судейство соревнований по ИВС.**	5/15 5/15	31 46	
20-24		**5-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведение фрагмента тренировочного занятия** (обучение спортсменов акробатического рок-н-ролла (и акробатов) различной специализации, амплуа и этапа подготовки элементам на батуте с приземлением на живот и спину (по заданию)).	2/8	54	

25-27		**6 - й текущий контроль - Учебная практика (демонстрация) – Судейство соревнований по ФП.**	2/4	58	
28-39		Развитие физических качеств. Средства акробатического рок-н-ролла в развитии физических качеств			
40-51		**7 - й текущий контроль - учебная практика (письменное) - разработка конспекта урока (КУ)** (моделирование тренировочного процесса - подбор упражнений для обучения балансовым элементам (по заданию) с использованием ТСО). **8-й – текущий контроль – учебная практика (письменное) - разработка конспекта урока (КУ)** (моделирование тренировочного процесса - подбор упражнений для обучения с обучением техники вольтижных элементов (по заданию) с использованием ТСО)..	2/6 2/6	64 70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл).

Кафедра: Теория и методика гимнастики.

Курс 3, 5 семестр **(на 20__/20__учебный год)**

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/	Кол-во часов самостоя-

				балл	тельной работы на подгот ов-ку к видам контро ля
1	2	3	4	5	6
1-5		Групповая акробатика **1-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – проведение тренировочного занятия (**развитие спец. гибкости, ловкости, силовой выносливости (по заданию) у спортсменов акробатического рок-н-ролла различной специализации и амплуа). **2 - й текущий контроль - Учебная практика (демонстрация) – Судейство соревнований по ФП.**	2/8 2/4	8 12	
6-10		**3-й текущий контроль - учебная практика (письменное) - разработка конспекта урока (КУ) (**моделирование тренировочного занятия - подбор упражнений для корректировки ошибок в выполнении БЭ (по заданию). **4-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведение фрагмента тренировочного занятия** (по КУ – исправление ошибок при выполнении БЭ).	2/6 2/8	18 26	
11-15		**5-й текущий контроль - учебная практика (письменная) - разработка конспекта урока (КУ) (**моделирование тренировочного занятия - подбор упражнений для корректировки ошибок в выполнении вольтижных элементов (по заданию). **6-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведение фрагмента тренировочного занятия** (по КУ – исправление ошибок при выполнении вольтижных элементов).	2/6 2/8	32 40	
		7-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - Судейство соревнований по ИВС. **8-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ИВС**.	5/15 5/15	55 70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл).
Кафедра: Теория и методика гимнастики.
Курс 3, 6 семестр **(на 20__/20__учебный год)**

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1-12		Упражнения гимнастического многоборья. Женские виды многоборья – брусья разной высоты, опорный прыжок, бревно, вольные упражнения. Методика составления комбинаций на снарядах **1-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – проведение тренировочного занятия** (составление, демонстрация, обучение соревновательного упражнения в ПГА по заданию). **2 - й текущий контроль - Опрос (письменное)** – артистическая подготовка спортсменов акробатический рок-н-ролла. **3-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ИВС.** **4-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - Судейство соревнований по ИВС (**судья по артистизму).	2/8 2/6 2/15 2/15	8 14 29 44	
13-20		Упражнения гимнастического многоборья. Мужские виды многоборья – параллельные брусья, конь-махи, перекладина, опорный прыжок, кольца, вольные упражнения. Методика составления комбинаций на снарядах **5-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ФП** (или в тестировании по утвержденным нормативам). **6 - й текущий контроль - Учебная практика (демонстрация) – Судейство соревнований по ФП.**	2/8 2/4	52 56	

21-27		**7-й текущий контроль - учебная практика (письменная) - разработка конспекта урока (КУ) (**моделирование тренировочного занятия - подбор упражнений для корректировки ошибок в техники прыжков рекордной сложности (по заданию).	2/6	62	
28-33		**8-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведение тренировочного занятия** (тестирование уровня технической подготовленности).	2/8	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл).

Кафедра: Теория и методика гимнастики.

Курс 4, 7 семестр **(на 20__/20__учебный год)**

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подгот ов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1-3		Судейство компонента «ТЕХНИКА НОГ» Практические занятия. Судейство компонента «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИГУРЫ» Практические занятия. Судейство компонента «АКРОБАТИКА» Практические занятия №.Судейство компонента «КОМПОЗИЦИЯ» **1 - й текущий контроль - Опрос (письменное)** – СММ (виды, особенности проведения, конструирование номеров, репетиционный процесс). **2-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – проведение тренировочного занятия (**разработка и демонстрация показательного номера с использованием акробатических упражнений).	2/6 2/8	6 14	

4-7		Судейство компонента «ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ» Практические занятия. Историко-бытовой танец: элементы галопа, польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили Практические занятия. Танцевальные упражнения. Танцевальные комбинации Практические занятия. Танцевальные упражнения. Учебные танцевально-спортивные комбинации **3-й текущий контроль - учебная практика (письменная) - разработка конспекта занятия (КУ)** (подбор упражнений на совершенствование координационной и скоростной выносливости по заданию). **4-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ФП** (или в тестировании по утвержденным нормативам). **5 - й текущий контроль - Учебная практика (демонстрация) – Судейство соревнований по ФП у акробатов.**	2/6 2/8 2/4	20 28 32	
8-12		Комбинации акробатического рок-н-ролла Практические занятия. Акробатические прыжки (перекаты, кувырки) Практические занятия. Акробатические упражнения - упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия и уравновешивание партнера Практические занятия. Акробатические упражнения - неполные перевороты, перевороты **6-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведение фрагмента тренировочного занятия** (исправление ошибок в технике сложных прыжков на батуте с использование ТСО).	2/8	40	
13-15		Акробатические упражнения с партнером **7-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - Судейство соревнований по ИВС**. **8-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по по ИВС** .	5/15 5/15	55 70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл).

Кафедра: Теория и методика гимнастики.

Курс 4, 8 семестр **(на 20__/20__учебный год)**

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1-7,5		Базовые упражнения в акробатическом рок-н-ролле **1 - й текущий контроль - Опрос (письменное)** – диагностика уровня развития ФС. **2-й текущий контроль - учебная практика (письменная) - разработка конспекта занятия (КУ)** (подбор упражнений на совершенствование ФС у спортсменов различной специализации и амплуа на этапе высшего спортивного мастерства по заданию). **3-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – проведение тренировочного занятия** (совершенствованию ФС спортсменов различной специализации и амплуа на этапе высшего спортивного мастерства по заданию). **4-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ФП** (или в тестировании по утвержденным нормативам).	2/6 2/6 2/8 2/8	6 12 20 28	3 6
8-14		Соревновательные комбинации акробатического рок-н-ролла **5-й текущий контроль - учебная практика (письменное) - разработка конспекта занятия (КУ)** (подбор упражнений для исправления ошибок при выполнении переходных пирамид по заданию).	2/6	34	6
15-22,5		**6-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация)** - разработка и показ презентации по теме: акробатические элементы (виды, способы выполнения, судейство) в соревновательных программах других сложно координационных видах спорта (по заданию). **7-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - Судейство соревнований по**	2/6	40	6

		ИВС. **8-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по по ИВС**.	5/15 5/15	55 70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл).
Кафедра: Теория и методика гимнастики.

Курс 1, 1 и 2 семестры (на 20__/20__учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
		1 СЕМЕСТР			
1-2		Музыкальное сопровождение соревнований. Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности **1-й текущий контроль – учебная практика (демонстрация) - проведения фрагмента тренировочного занятия –** разминки под музыкальное сопровождение.	2/8	8	16
3-4		Практические занятия. Музыкальное сопровождение учебных занятий Содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке. Мелодия гармония, регистр, темп, музыкальная динамика. Музыкальная форма и фразировка			16
5-6		**2-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – проведения фрагмента**			

		тренировочного занятия (урока классического экзерсиса у станка и на середине, с использованием усложненных упражнений, по заданию).	2\8	16	16
7-8		Музыкальное сопровождение учебных занятий. Содержание и методика музыкально-двигательной подготовки спортсменов-акробатов			16
		2 СЕМЕСТР			
1-2		Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка: исполнение основных упражнений экзерсиса на полупальцах, с добавлением работы руки и головы, вполоборота к станку (в позах), ускорение темпа и усложнение ритма движений. Изучение более сложных разновидностей упражнений экзерсиса и вспомогательных движений (полуповоротов к палке и от палки, поворота на 3600 к палке и от палки (soutenu), pas de bourre с переменой ног, tombe-coupe, preparation к tour и tour со II и из V позиций и др.). Усложнение комбинаций экзерсиса и включение в них дополнительных движений **3-й текущий контроль - опрос (письменное) -** (моделирование тренировочного процесса - подбор упражнений для проведения фрагментов тренировочного занятия с использованием танцевальных движений (народно-характерных танцев, танцев. Спорта, акроб.рок-н-ролла, аэробики) .	2/6	22	15
3-4		Хореографическая подготовка. Экзерсис на середине: исполнение основных упражнений экзерсиса на полупальцах, с добавлением работы руки и головы, ускорение темпа и усложнение ритма движений. Изучение поз IV arabesque (арабэск) и attitude (аттитюд); IV, V, VI port de bras (пор дэ бра); новых видов temps lie (там лие). Знакомство с вращениями и их разновидностями: 1) маленькими tours en dehors и en dedans из II, IV, V позиций с различных приемов; 2) tour lent (турлян) и tour в большие позы; 3) «циклическими» (поточными) вращениями: tour fouette (фуэтэ) на 450, grand fouette en face (итальянское фуэте), tour pique en			15

		dedans (тур пике ан дэдан), tour en dehors (тур ан дэор) с приёма degage (дэгажэ), tour chaine (тур шэнэ). Включение в экзерсис большого (танцевального) адажио. Прыжки (аллегро): изучение разновидностей ранее пройденных маленьких прыжков: chagement de pied (шажман дэ пье), pas echappe (па эшапэ), pas assemble (па ассамбле), pas jete (па жэтэ). Знакомство с новыми маленькими прыжками: sissonne tombe (сиссон томбэ), pas de basque (па дэ баск). Знакомство с группой больших прыжков классического танца. Усложнение прыжковых комбинаций за счёт ускорения темпа движений и включения нескольких разновидностей прыжков и дополнительных движений (пр., pas de bourre, tour и т.д.)			
5-6		**4-й - текущий контроль - (письменное) разработка конспекта урока (КУ)** (моделирование тренировочного процесса - подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения базовым навыкам - ДО, отталкивание, приземление, вращения, входам, сходам, хваты в ПГА акробатов различной специализации, амплуа и этапа подготовки, по заданию). **5-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - Судейство соревнований по ИВС**. **6-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ИВС**.	2/6 5/15 5/15	28 43 58	15
7-8		**7 - й текущий контроль - Учебная практика (демонстрация) – Судейство соревнований по ФП.** **8-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ФП** (или в тестировании по утвержденным нормативам).	2/4 2/8	62 70	15
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за ___семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл).

Кафедра: Теория и методика гимнастики.

Курс 2, 3 и 4 семестры **(на 20__/20__учебный год)**

Базовый модуль

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
		3 СЕМЕСТР			
1-2		Стоечная подготовка. Навыки страховки и самостраховки. Стойка на руках. Стойка на руках партнера. **1-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – проведение тренировочного занятия** (составление, демонстрация, обучение соревновательного упражнения в ПГА по заданию). **2 - й текущий контроль - опрос (письменное)** – СММ (виды, особенности проведения, конструирование номеров, репетиционный процесс).	2/8 2/6	8 14	20
3-6		Стойка на плечах партнера. Повороты в стойке на руках			24
7-8		**3-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ФП** (или в тестировании по утвержденным нормативам).	2/8	22	20
		4 СЕМЕСТР			
1-2		Упражнения типа сальто **4 - й текущий контроль - Учебная практика (демонстрация) – Судейство соревнований по ФП.**	2/4	26	30
3-6		Сальто назад, сальто вперед, боковое сальто. **5-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведение фрагмента тренировочного занятия** (обучение спортсменов акробатического рок-н-ролла различной специализации, амплуа и этапа подготовки элементам на батуте с приземлением на живот и спину, по заданию).	2/8	34	36
7-8		Сальто с партнером – сальто вперед, сальто назад **7 - й текущий контроль - учебная практика (письменное) - разработка конспекта урока**			30

		(КУ) (моделирование тренировочного процесса - подбор упражнений для обучения БЭ и ДЭ (по заданию).	2/6	40	
		7-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - Судейство соревнований по ИВС. **8-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по по ИВС**.	5/15 5/15	55 70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл).
Кафедра: Теория и методика гимнастики.
Курс 3, 5 и 6 семестры (на 20__/20__учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
		5 СЕМЕСТР			
1-2		Совершенствование техники базовых навыков: динамическая осанка при выполнении акробатических упражнений. Базовая подготовка в стоечной, вращательной, толчковой, пируэтной, «доскоковой» связи **1-й текущий контроль учебная практика (письменное) - разработка конспекта урока (КУ) (**моделирование тренировочного занятия на развитие спец.гибкости, ловкости, силовой выголивости (по заданию) у спортсменов различной специализации и амплуа). **2-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по ИВС.**	2/6 2/8	6 14	10

3-8		**3-й текущий контроль - учебная практика (письменное) - разработка конспекта урока (КУ) (**моделирование тренировочного занятия - подбор упражнений для корректировки ошибок в выполнении БЭ и вольтижных (по заданию). **4-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - проведение фрагмента тренировочного занятия** (по КУ – исправление ошибок при выполнении БЭ и ВЭ).	2/6 2/8	20 28	9
		5-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - Судейство соревнований по ИВС. **6-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по по ИВС.**	5/15 5/15	43 58	9
		6 СЕМЕСТР			
1-4		Развитие физических качеств. Средства акробатического рок-н-ролла в развитии физических качеств **7-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – проведение тренировочного занятия (**разработка и демонстрация показательного номера с использованием акробатических упражнений).	2/8	66	30
5-8		**8 - й текущий контроль - Учебная практика (демонстрация) – Судейство соревнований по ФП.**	2/4	70	30
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл).

Кафедра: Теория и методика гимнастики.

Курс 4, 7 и 8 семестры **(на 20__/20__учебный год)**

Базовый модуль					
1	2	3	4	5	6
		7 СЕМЕСТР			
1-4		Судейство соревнований **1-й текущий контроль - учебная практика (письменная) - разработка конспекта занятия (КУ)** (подбор упражнений, по заданию). **2-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по**	2/6 2/8	6 14	14

		ФП (или в тестировании по утвержденным нормативам). **3 - й текущий контроль - Учебная практика (демонстрация) – Судейство соревнований по ФП.**	2/4	18	
5-8		**4-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - разработка конспекта занятия (КУ)** (подбор упражнений на исправление ошибок в технике сложных прыжков на батуте и дорожке, с использование ТСО).	2/6	24	14
		8 СЕМЕСТР			
1-2		Групповая акробатика **5-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – проведение тренировочного занятия (**совершенствование ФС у спортсменов акробатического рок-н-ролла различной специализации и амплуа на этапе высшего спортивного мастерства, по заданию).	2/8	32	16
3-4		**6-й - текущий контроль - учебная практика (демонстрация) - Судейство соревнований по ИВС**. **7-й – текущий контроль – учебная практика (демонстрация) – Участие в соревнованиях по по ИВС.**	5/15 5/15	47 62	16
5-8		**6-й текущий контроль - учебная практика (демонстрация) – проведение тренировочного занятия** (исправление ошибок при выполнении переходных пирамид по заданию).	2/8	70	26
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Письменное задание
Текущий контроль – разработка и написание КУ (моделирование тренировочного процесса).
Критерии оценки:
Количество баллов – 2 - 6 баллов:
Без оценки: - отсутствие конспекта, к учебной практике студент не допускается;
2 балла - конспект не соответствует принятой форме и в нем допущены грубые ошибки, студент демонстрирует низкий уровень методической подготовленности.
3 балла - конспект не соответствует принятой форме, в конспекте допускаются значительные ошибки;

4 балла - в конспекте допускаются значительные ошибки;
5 балла - в конспекте допускаются отдельные ошибки;
6 балла - в конспекте допускаются мелкие ошибки.

Текущий контроль - ОПРОС (письменный).
Критерии оценок - 2 - 6 баллов:
2 балла – правильно указаны некоторые задачи и меньше половины этапов, целей и обучения, не перечислены средства и методы;
3 балла – правильно указаны некоторые цели и меньше половины этапов, задач обучения, перечислены не все средства и методы;
4 балла – правильно указаны меньше половины этапов, целей и задач обучения, средств и методов;
5 балла – правильно указаны все этапы и цели, больше половины задач обучения, средства и методы;
6 баллов - правильно указаны все этапы, цели и задачи, средства и методы.

Демонстрация

Текущий контроль – Учебная практика (демонстрация) - проведение фрагмента тренировочного занятия.
Количество баллов – 2 - 8 баллов:
2 - допускаются значительные ошибки в методике, студент демонстрирует низкий уровень методической подготовленности, нет конспекта урока, допущены грубые терминологические ошибки;
3 - демонстрируются удовлетворительные умения управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений, допускаются грубые ошибки;
4 - демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений, допускаются небольшие терминологические ошибки;
5 - демонстрируется высокий уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений, допускаются мелкие ошибки;
6 - демонстрируется близкий к творческому уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений, отсутствие терминологических ошибок.

Текущий контроль – учебная практика - тест на подбор музыкального сопровождения для проведения фрагмента тренировочного занятия: разминки подбор музыки и упражнений классического экзерсиса на середине;
а также проведение **- учебная практика** - моделирование танцевальных связок под музыку быстрых темпов на примере рок-н-ролла**;** тест на подбор и составление музыкально соревновательных программ для акробатического рок-н-ролла – группы, составления СУ для пар с использованием народно характерной музыки; показательного акробатического номера.
Критерии оценки:
Количество баллов – 2 – 8 баллов:
2 - демонстрирует низкий уровень методической подготовленности студента и используемый подбор музыкального произведения полностью не соответствует направленности упражнений, возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся;
3 - демонстрируются удовлетворительные умения составления и использования методики обучения и проведения упражнений и используемый подбор музыкального произведения соответствует направленности упражнений, но не соответствует возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся;

4 - демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений и используемый подбор музыкального произведения соответствует направленности упражнений, возрасту, полу, но не соответствует уровню подготовленности занимающихся;
5 - демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Хорошо используется подбор музыкального произведения;
6 - демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения;
7 - демонстрируется высокий уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения;
8 - демонстрируется близкий к творческому уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения;

Текущий контроль - Участие в соревнованиях по ФП.
Количество баллов – 2 – 8 баллов:
2 – допускается выполнение не более 2-х нормативов на низком уровне, остальные не ниже среднего;
3 – допускается выполнение не более 2-х нормативов не ниже среднего уровня, остальные средний уровень;
4 – не более 12 нормативов среднего уровня, остальные выше среднего;
5 – не более 8 нормативов среднего уровня, остальные выше среднего;
6 - не более 4 нормативов среднего уровня, остальные выше среднего;
7 – все нормативы выше среднего и допускается высокого уровня;
8 - 16 нормативов выполнены на высокий уровень.

Текущий контроль - Участие в соревнованиях в ИВС.
Количество баллов – 5 – 15 баллов:
5 баллов – в одном соревновании участие в одном соревнование на уровне спортивной школы, города, региональных соревнований;
10 баллов – в двух соревнованиях на уровне спортивной школы, города, региональных соревнований;
15 баллов – в трех и более соревнованиях; или в Первенствах, Чемпионатах России, в 1 международном соревновании.

Текущий контроль – Тестирование уровня СТП (акробатические упражнения на батуте, дорожке).

Количество баллов – 5 – 15 баллов:
5 – выполнение упражнения с грубыми ошибками в основе техники.
6
7 - выполнение упражнения со значительными ошибками в основе техники;
8
9 - выполнение упражнения с незначительными ошибками в основе техники;
10
11 - выполнение упражнений с мелкой ошибкой и в основном звене техники;
12
13 - выполнение упражнения со значительной ошибкой в деталях техники;
14- выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;

15 - выполнение упражнений без ошибок.

Текущий контроль – Участие в судействе соревнований по ФП.
Количество баллов – 2 – 4 баллов:
2 балла – 3 и более ошибок при оценивании выполнения упражнений (диагностики), большие тратами времени на подведение результатов;
3 балла – 1-2 ошибки при оценивании выполнения упражнений (диагностики), небольшие тратами времени на подведение результатов;
4 балла – безошибочное и быстрое оценивании выполнения упражнений (диагностика) и выставление оценки.

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бально-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (зачет) –
1 семестр-очно
Студенты должны продемонстрировать навыки в выборе разнообразных методов, методических приемов, средств и последовательности действий в процессе обучения акробатическим и танцевальным упражнениям на группе начальной подготовки. Количество упражнений – 10 шт. Подобранные упражнения описываются в свободной форме, с точным описанием процедуры выполнения, и необходимым количеством выполнения.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (зачет) –
2 семестр-очно, 2 семестр - заочно
Студенты должны продемонстрировать навыки в выборе разнообразных методов, методических приемов, средств и последовательности действий в процессе обучения акробатическим и танцевальным упражнениям на группе начальной подготовки. Количество упражнений – 10 шт. Подобранные упражнения описываются в свободной форме, с точным описанием процедуры выполнения, и необходимым количеством выполнения.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (зачет) –
3 семестр-очно
Студенты должны продемонстрировать навыки в выборе разнообразных методов, методических приемов, средств и последовательности действий в процессе обучения акробатическим и танцевальным упражнениям на группе начальной подготовки. Количество упражнений – 10 шт. Подобранные упражнения описываются в свободной форме, с точным описанием процедуры выполнения, и необходимым количеством выполнения.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (зачет) – 4 семестр-очно, 4 - заочно

Студенты должны продемонстрировать навыки в выборе разнообразных методов, методических приемов, средств и последовательности действий в процессе обучения основным танцевальным и акробатическим упражнениям. Студенту следует подобрать упражнения, направленные на общую физическую и общую техническую подготовку, с проведением их на группе спортсменов тренировочной группы, специализирующихся в акробатическом рок-н-ролле (по заданию педагога). Уметь выявлять и устранять ошибки, возникающие в процессе обучения. Подобранные упражнения описываются в форме конспекта с указание направленности упражнений (частные задачи), дозировки и с точным описанием процедуры выполнения.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (зачет) –
5 семестр-очно

Студенты должны продемонстрировать навыки в выборе разнообразных методов, методических приемов, средств и последовательности действий в процессе обучения акробатическим и танцевальным упражнениям на группе начальной подготовки. Количество упражнений – 10 шт. Подобранные упражнения описываются в свободной форме, с точным описанием процедуры выполнения, и необходимым количеством выполнения.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (зачет) – 6 семестр-очно, 6 - заочно

Студенту следует продемонстрировать навыки в проведении учебно-тренировочного занятия со спортсменами групп этапа спортивного совершенствования специализирующихся в акробатическом рок-н-ролле. Уметь выявлять и устранять ошибки, возникающие в процессе обучения, а также определять пути совершенствования исполнения каждого движения. Владеть эффективными приемами организации группы при обучении двигательным действиям. Студент должен быть готов продемонстрировать навыки в обучении элементов с комбинированными вращениями на батуте и акробатической дорожке.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (зачет) –
7 семестр-очно

Студенты должны продемонстрировать навыки в выборе разнообразных методов, методических приемов, средств и последовательности действий в процессе обучения акробатическим и танцевальным упражнениям на группе начальной подготовки. Количество упражнений – 10 шт. Подобранные упражнения описываются в свободной форме, с точным описанием процедуры выполнения, и необходимым количеством выполнения.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ– 8 семестр-очно (дифференцированный зачет), 8 семестр (дифференцированный зачет) – заочно

Студенту следует продемонстрировать навыки в проведении учебно-тренировочного занятия со спортсменами групп этапа спортивного совершенствования. Уметь выявлять и устранять ошибки, возникающие в процессе обучения, а также определять пути совершенствования исполнения каждого движения. Владеть эффективными приемами организации группы при обучении двигательным действиям. Студент должен быть готов продемонстрировать навыки в обучении движениям акробатических пирамид, вольтижных элементов, выполняемых с «рещетки» и с «фуса» с заданными параметрами приземления.

Критерии оценивания, обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки

и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.
29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.
28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно
25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.
0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы:

- за текущие контроли – до 70 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;

- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является зачет).

Для заочной формы:

- за текущие контроли – до 40 баллов;
- за контрольные работы – до 30 баллов;
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является зачет).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
(акробатический рок-н-ролл)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глави параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).
Оформление реферата по ГОСТУ.
Критерии оценки:

1. Разработана методология исследования.
2. Сформулированы цель, задачи, объект, предмет.
3. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования.
4. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.
5. Работа оформлена в соответствии с требованиями.
6. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами.
7. Научный стиль исследования.
8. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть реферата представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим.
9. Наличие ссылок на источники.
10. Достигнута цель исследования.
11. Ссылки соответствуют библиографическому ГОСТу.
12. Сформулированы выводы.

Темы рефератов:
1. «История возникновения и современное состояние акробатического рок-н-ролла».
2. «Терминология акробатических и танцевальных упражнений».
3. «Музыкальное сопровождение в акробатическом рок-н-ролле».
4. «Методы тренировки».
5. «Техника балансовых элементов в ПГА».
6. «Техника вольтижных элементов в ПГА».
7. «Техника прыжковых элементов на акробатической дорожке».
8. «Техника прыжковых элементов на батуте».
9. «Техника прыжковых элементов двойном мини-трампе».
10. Общая характеристика физических качеств.
11. Характеристика силовых качеств.
12. Характеристика быстроты.
13. Характеристика скоростно-силовых качеств.
14. Характеристика выносливости.
15. Характеристика ловкости.
16. Характеристика гибкости.
17. Методика развития силовых качеств.
18. Методика развития быстроты.
19. Методика развития скоростно-силовых качеств.
20. Методика развития выносливости.
21. Методика развития ловкости.
22. Методика развития гибкости.
23.Круговая тренировка в развитии физических качеств.

Текущий контроль - обучение упражнениям акробатического рок-н-ролла, развитие физических способностей – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА (демонстрация)
Учебная практика в проведении части занятия, направленного на обучение упражнениям акробатического рок-н-ролла.

Составить комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку способности к динамическому и статическому равновесию.

1. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к кувыркам вперёд и назад, боком.

2. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к стойкам на лопатках, голове и руках.

3. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к стойке руках.

4. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к стойкам на груди и предплечьях.

5. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку силовых способностей.

6. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку скоростно-силовых способностей.

7. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку быстроты.

8. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку гибкости и способности к рациональному мышечному расслаблению.

9.Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к колесу (перевороту боком).

10. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к переворотам (медленные и быстрые).

11.Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к сальто (вперед, назад).

12. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к сальто с дополнительным вращением вокруг продольной оси тела (перует).

13. Составить и провести течение 10 минут разминку, включающую – упражнения в движении (беговые, шаговые), ОРУ (с или без предмета, снаряда (по заданию), упражнений в партере, выполняемую под музыкальное сопровождение.

14. Составить и провести в течение 10 минут классический экзерсис на середине (с включением полуповоротов к палке и от палки, поворота на 360^0 к палке и от палки (soutenu), pas de bourre с переменой ног, tombe-coupe, preparation к tour и tour со II и из V позиций, хореографических прыжков (алегро)).

15. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений к акробатическим пирамидам (5 и 6 категории).

16. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений к вольтижным элементам выполняемых в группах (с «фуса» и «решетки).

17. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений к акробатическим элементам, выполняемым на батуте с приземлением в положение лежа.

18. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений к акробатическим элементам, выполняемым на акробатической дорожке в контртемп.

Методические указания по написанию конспекта урока (фрагмента конспекта) – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА (письменное)

Нормативы по ОСФТП в программе ПСС
для студентов очного (с первого по 8 семестры)
и заочного отделения (с первого по восьмой семестр) специализации «Акробатический рок-н-ролл», обучающихся на «Бакалавриате»
(на 20___/20___ учебный год)

№	***Контрольные упражнения***	***Студенты***	***Уровни***				
			Низкий	***Ниже среднего***	***Средний***	***Выше среднего***	***Высокий***
1	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***
1. Нормативы по ОСФП							
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во циклов)	***Юноши***	**30 и меньше**	**45**	**60**	**80**	**100**
		девушка	**20 и меньше**	**35**	**40**	**50**	**60**
2	Фиксация упора лёжа на согнутых руках (сек)	***Юноши***	**20 и меньше**	**40**	**60**	**80**	**100**
		девушка	**20 и меньше**	**40**	**60**	**80**	**100**
3	Сгибание-разгибание рук в висе (кол-во циклов)	***Юноши***	**8 и меньше**	**12**	**16**	**24**	**32**
		девушка	**3 и меньше**	**4**	**6**	**9**	**12**
4	Фиксация виса на согнутых рука (сек)	***Юноши***	**20 и меньше**	**40**	**60**	**80**	**100**
		девушка	**20 и меньше**	**25**	**30**	**35**	**40**
5	Фиксация виса согнув ноги (сек)	***Юноши***	**20 и меньше**	**40**	**60**	**80**	**100**
		девушка	**20 и меньше**	**40**	**60**	**80**	**100**

Продолжение таблицы 22.

1	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***
6	Фиксация виса согнувшись (сек)	***Юноши***	**20 и меньше**	**30**	**35**	**40**	**50**

		девушка	**20 и меньше**	**30**	**35**	**40**	**50**
7	Поднимание (прямых) ног из виса в вис согнувшись (кол-во циклов)	***Юноши***	**4 и меньше**	**8**	**12**	**16**	**20**
		девушка	**4 и меньше**	**8**	**12**	**16**	**20**
8	Фиксация упора углом (сек)	***Юноши***	**10 и меньше**	**15**	**20**	**25**	**30**
		девушка	**5 и меньше**	**10**	**15**	**20**	**25**
9	Повороты в упоре углом (кол-во поворотов на 360º)	***Юноши***	**1 и меньше**	**3**	**4**	**6**	**8**
		девушка	**1 и меньше**	**3**	**4**	**6**	**8**
10	Прыжок в длину с места (см)	***Юноши***	**230 и меньше**	**240**	**250**	**255**	**260**
		девушка	**200 и меньше**	**205**	**210**	**215**	**220**
11	Прыжок с максимальным поворотом вокруг продольной оси тела (градусы)	***Юноши***	**360 и меньше**	**540**	**630**	**720**	**900**
		девушка	**360 и меньше**	**540**	**630**	**720**	**810**
12	Лазанье по канату (два цикла подъём-спуск (сек): юноши поднимаются «на руках», девущки с помощью рук и ног.	***Юноши***	**40 и больше**	**36**	**34**	**32**	**28**
		девушка	**49 и больше**	**44**	**42**	**40**	**36**
13	Фиксация стойки на руках	***Юнош***	**10 и меньш**	**15**	**20**	**25**	**30**

	(сек)	***и***	**е**				
		девушка	**10 и меньше**	**15**	**20**	**25**	**30**
14	«Маршировка» в стойке на руках (кол-во шагов руками)	***Юноши***	**20 и меньше**	**40**	**60**	**80**	**100**
		девушка	**20 и меньше**	**30**	**40**	**50**	**60**
15	5-секундная фиксация переднего горизонтального равновесия типа «Крокодил» (выполняется в трёх вариантах на правой, левой и обеих руках)	***Юноши***	+	+	+	+	+
		девушка	+	+	+	+	+
16	5-секундная фиксация шпагата (выполняется в трёх вариантах правой, левой и прямой); для максимального результата по этому тесту юношам необходимо сесть на два любых шпагата, девушкам – на три.	***Юноши***	-	**Один шпагат**	**Два шпагата**		**Три шпагата**
		девушка	-	-	**Один шпагат**	**Два шпагата**	**Три шпагата**
17	«Медленные» перевороты (т.е. выполняемые через положение «Мост») вперёд и назад (оценивается качество исполнения)	***Юноши***	-	+			
		девушка	-	+			

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики атлетизма

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (АТЛЕТИЗМ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
д.п.н. профессор Виноградов Г.П.
к.п.н., доцент Виноградов И.Г.

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Обучение технике и развитие специальных физических качеств для вида спорта (пауэрлифтинг).	Обучение технике тяги штанги. Обучение технике жима штанги лёжа. Обучение технике приседаний со штангой. Специальная физическая подготовка для тяги штанги. Специальная физическая подготовка для жима штанги лёжа. Специальная физическая подготовка	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;

		для приседаний со штангой. Правила соревнований по пауэрлифтингу.	Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
2.	Обучение технике и развитие специальных физических качеств для вида спорта (тяжёлая атлетика).	Обучение технике рывка штанги. Обучение технике толчка штанги. Специальная физическая подготовка для рывка штанги. Специальная физическая подготовка для толчка штанги. Правила соревнований по тяжёлой атлетике.	
3.	Обучение технике и развитие специальных физических качеств для вида спорта (гиревой спорт).	Обучение технике толчка гирь. Обучение технике толчка гирь по длинному циклу. Обучение технике рывка гири. Специальная физическая подготовка для толчка гирь. Специальная физическая подготовка для толчка гирь по длинному циклу. Специальная физическая подготовка для рывка гири. Правила соревнований по гиревому спорту.	
4.	Обучение технике и развитие специальных физических качеств для вида спорта (бодибилдинг).	Обучение технике соревновательных упражнений в бодибилдинге. Специальная физическая подготовка для выполнения соревновательных упражнений в бодибилдинге. Правила соревнований по бодибилдингу.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1 семестр		
1	Практические занятия 1-5. Обучение технике тяги штанги.	10
1	Практические занятия 6-16. Обучение технике жима штанги лёжа	22
1	Практические занятия 17-33. Обучение технике приседаний со штангой на плечах.	34
2 семестр		
1	Практические занятия 34-44. Специальная физическая подготовка для выполнения тяги штанги. Правила соревнований по пауэрлифтингу.	22
1	Практические занятия 45-55. Специальная физическая подготовка для выполнения жима штанги лёжа. Правила соревнований по пауэрлифтингу.	22
1	Практические занятия 56-66. Специальная физическая подготовка для приседаний со штангой. Правила соревнований по пауэрлифтингу.	22
3 семестр		
2	Практические занятия 1-15. Обучение технике рывка штанги.	30
2	Практические занятия 16-33. Обучение технике толчка штанги.	36
	4 семестр	
2	Практические занятия 34-60. Специальная физическая подготовка для рывка штанги. Правила соревнований по тяжёлой атлетике.	54
2	Практические занятия 61-87. Специальная физическая подготовка для толчка штанги. Правила соревнований по тяжёлой атлетике.	54
	5 семестр	
3	Практические занятия 1-5. Обучение технике толчка гирь.	10
3	Практические занятия 6-10. Обучение технике толчка гирь по длинному циклу.	10
3	Практические занятия 11-15. Обучение технике рывка гири..	10
	6 семестр	
3	Практические занятия 16-33. Специальная физическая подготовка для толчка гирь. Правила соревнований по гиревому спорту.	36
3	Практические занятия 34-49. Специальная физическая подготовка для рывка гирь. Правила соревнований по гиревому спорту.	30
	7 семестр	
4	Практические занятия 1-15. Обучение технике соревновательных упражнений в бодибилдинге.	30
	8 семестр	
4	Практические занятия 1-23. Специальная физическая подготовка для выполнения соревновательных упражнений в бодибилдинге. Правила соревнований по бодибилдингу.	46

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1 семестр		
1	Практическое занятие 1. Обучение технике тяги штанги.	2
1	Практические занятия 2-3. Обучение технике жима штанги лёжа	4
1	Практические занятия 4-5. Обучение технике приседаний со штангой на плечах.	4
2 семестр		
1	Практические занятия 6. Специальная физическая подготовка для выполнения тяги штанги. Правила соревнований по пауэрлифтингу.	2
1	Практические занятия 7-8. Специальная физическая подготовка для выполнения жима штанги лёжа. Правила соревнований по пауэрлифтингу.	4
1	Практические занятия 9-10. Специальная физическая подготовка для приседаний со штангой. Правила соревнований по пауэрлифтингу.	4
3 семестр		
2	Практические занятия 1-2. Обучение технике рывка штанги.	4
2	Практические занятия 3-5. Обучение технике толчка штанги.	6
	4 семестр	
2	Практические занятия 6-7. Специальная физическая подготовка для рывка штанги. Правила соревнований по тяжёлой атлетике	4
2	Практические занятия 8-10. Специальная физическая подготовка для толчка штанги. Правила соревнований по тяжёлой атлетике	6
	5 семестр	
3	Практические занятия 1-2. Обучение технике толчка гирь.	4
3	Практические занятия 3. Обучение технике толчка гирь по длинному циклу.	2
3	Практическое занятия 4. Обучение технике рывка гири.	2
	6 семестр	
3	Практические занятия 6-7. Специальная физическая подготовка для толчка гирь. Правила соревнований по гиревому спорту.	4
3	Практические занятия 8-9. Специальная физическая подготовка для рывка гирь. Правила соревнований по гиревому спорту.	4
	7 семестр	
4	Практические занятия 1-4. Обучение технике соревновательных упражнений в бодибилдинге («двойной бицепс спереди», «двойной бицепс сзади», «бицепс сбоку», «трицепс сбоку»).	8
	8 семестр	
4	Практические занятия 5-8. Обучение технике соревновательных упражнений в бодибилдинге («широчайшие мышцы спины спереди». «широчайшие мышцы спины сзади», «пресс-бедро»).	8
	9 семестр	
4	Практические занятия 1-4. Специальная физическая подготовка для выполнения соревновательных упражнений в бодибилдинге. Правила соревнований по бодибилдингу.	8

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453608
2. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Текст] : учебное пособие для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Л.С. Дворкин. - Москва :Юрайт, 2019. - 146, [2] с. : ил.
3. Талибов, А.Х. Физическая культура. Атлетизм [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлениям подготовки высшего образования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» / А.Х. Талибов, Д.Д. Дальский, А.А. Алексеев. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 47 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ**.**
4. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456647

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва : Спорт, 2017. - 408 с. : ил. - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539
2. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : ОГУ, 2014. - 110 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602
3. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика [Текст] : учебник для академического бакалавриата : для студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Л.С. Дворкин. - Москва :Юрайт, 2018. - 146, [2] с. : ил.
4. Дворкин, Л.С.Тяжелая атлетика : учебник для академического бакалавриата : для студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям : в 2 т. Т. 1 / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва :Юрайт, 2018. - 272, [1] с. : ил.
5. Дворкин, Л.С.Тяжелая атлетика : учебник для академического бакалавриата : для студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям : в 2 т. Т. 2 / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва :Юрайт, 2018. - 365 с. : ил.
6. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмина ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2011. - 188 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94839-289-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926
7. Ерёмина, Л.В. Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура» / Л.В. Ерёмина, С.С. Рыков ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2014. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94839-458-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491932
8. Спатаева, М.Х. Физическая реабилитация: профилактика миофасциального синдрома в силовых видах спорта : учебное пособие / М.Х. Спатаева, А.С. Лазаренко ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск :ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2131-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563140

9. Талибов, А.Х.Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Х. Талибов. - СПб. : [б. и.], 2010. – 76 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
10. Талибов, А.Х. Основы спортивной тренировки в пауэрлифтинге [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Х. Талибов, В.Д. Зверев, А.Н. Сурков. - СПб. : [б. и.], 2011. – 116 с.. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
11. Талибов, А.Х. Основы техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.Х. Талибов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 52 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий - Зал атлетизма (1 этаж, нежилое посещение №2) - Оборудование: Гриф штанги "олимпийский" Д=50мм дл.2200 мм нагрузка до 600 кг-6шт., скамья для жима горизонтальная-3шт., станок для тренировки мышц спины (гиперэкстензия)-2шт., стойка для гантелей (для набора из 10-ти пар)-1шт., стойка для дисков (6 мест)-1шт., диски разновесные-20 шт., тренажер "Блок вертикальный для спины"-1шт., тренажер "Блок горизонтальный для спины"-1шт., тренажер "Горизонтальный жим штанги"-1 шт., тренажер "Для бицепса"-2шт., тренажер "Жим для плеч Хмер"-1шт., тренажер "Жим ногами"-2шт., тренажер "Кроссовер"-2шт., тренажер "Лавка горизонтальная"-3 шт., тренажер "Лавка для пресса"-3 шт., тренажер "Лавка изм.угла"-3шт., тренажер "Наклонный жим штанги"-2шт., тренажер "Разведение ног сидя"-2шт., тренажер "Рама Смитта"-1шт, тренажер "Станок д/мышц голени"-2шт., тренажер "Хамер для груди"-1шт.

Перечень материально-технических средств для проведения занятий семинарского типа.

№ п.п	Наименование	Кол-во
1.	Гантель профессиональная 10 кг	3

2.	Гантель профессиональная 5 кг	3
3.	Гантель профессиональная	3
4.	Стойка для гантелей (для набора из 10-ти пар)	1
5.	Гиря 32 кг	2
6.	Гиря 24 кг	2
7.	Гиря 16 кг	2
8.	Штанга олимпийская	8
9.	Стойка для дисков	3
10.	Стойка для грифов	1
11.	Стойка для приседаний со штангой	4
12.	Скамья для жима штанги лёжа	2
13.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	5
14.	Помост тяжелоатлетический соревновательный	1
15.	Тренажёр «Блок вертикальный для спины»	1
16.	Тренажёр «Блок горизонтальный для спины»	1
17.	Тренажёр «Гиперэкстензия»	1
18.	Тренажёр «Горизонтальный жим штанги»	1
19.	Тренажёр «Гребля»	1
20.	Тренажёр «Для бицепса»	1
21.	Тренажёр «Жим для плеч»	1
22.	Тренажёр «Жим ногами»	1
23.	Тренажёр «Кроссовер»	1
24.	Тренажёр «Лавка для пресса»	1
25.	Тренажёр «Лавка изменения угла»	1
26.	Тренажёр «Наклонный жим штанги»	1
27.	Тренажёр «Пресс брусья»	1
28.	Тренажёр «Пуловер»	1
29.	Тренажёр «Разведение ног сидя»	1
30.	Тренажёр «Сведение ног сидя»	1
31.	Тренажёр «Разгибание ног сидя»	1
32.	Тренажёр «Рама Смита»	1
33.	Тренажёр «Сведение рук сидя»	1
34.	Тренажёр «Сгибание одной ноги стоя»	1
35.	Тренажёр «Сгибание двух ног лёжа»	1
36.	Тренажёр «Скамья Скотта»	1
37.	Тренажёр «Для мышц голени»	1
38.	Тренажёр «Тяга для мышц спины вертикальная»	1

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (АТЛЕТИЗМ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Очная**
Курс 1 семестр 1 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1		Семинар 1. Обучение технике тяги штанги.			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники тяги штанги (вес 70% от максимального).	5/10	10,0	3,5
3		Семинар 2. Обучение технике жима штанги лёжа.			
4		**Текущий контроль 2.** Оценка техники жима штанги лёжа (вес 60% от максимального).	5/10	20,0	3,5
5		**Текущий контроль 3.** Оценка техники жима штанги лёжа (вес 70% от максимального).	4/10	30,0	3,5
6		Семинар 3. Обучение технике приседаний со штангой на плечах.			
7		**Текущий контроль 4.** Оценка техники приседаний со штангой (вес 60% от максимального).	4/10	40,0	3,5
8		**Текущий контроль 5.** Оценка техники приседаний со штангой (вес 70% от максимального).	3/10	50,0	3,5
9		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Очная**
Курс 1 семестр 2 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1		Семинар 1. Специальная физическая подготовка для тяги штанги.			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники тяги штанги (вес 90% от максимального).	5/10	10,0	3,5
3		Семинар 2. Специальная физическая подготовка для жима штанги лёжа.			
4		**Текущий контроль 2.** Оценка техники жима штанги лёжа (вес 80% от максимального).	5/10	20,0	3,5
5		**Текущий контроль 3.** Оценка техники жима штанги лёжа (вес 90% от максимального).	4/10	30,0	3,5
6		Семинар 3. Специальная физическая подготовка для приседаний со штангой на плечах.			
7		**Текущий контроль 4.** Оценка техники приседаний со штангой (вес 80% от максимального).	4/10	40,0	3,5
8		**Текущий контроль 5.** Оценка техники приседаний со штангой (вес 90% от максимального).	3/10	50,0	3,5
9		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Очная**
Курс 2 семестр 3 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Третий семестр					
1		Практическое занятие 1. Обучение технике рывка штанги.			

2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники рывка штанги (вес 60% от максимального).	5/10	10,0	3,5
3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники рывка штанги (вес 70% от максимального).	5/10	20,0	3,5
4		Практическое занятие 2. Обучение технике толчка штанги.			
5		**Текущий контроль 3.** Оценка техники толчка штанги (вес 50% от максимального).	4/10	30,0	3,5
6		**Текущий контроль 4.** Оценка техники толчка штанги (вес 60% от максимального).	4/10	40,0	3,5
7		**Текущий контроль 5.** Оценка техники толчка штанги (вес 70% от максимального).	3/10	50,0	3,5
8		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Очная**
Курс 2 семестр 4 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Четвёртый семестр					
1		Практическое занятие 1. Специальная физическая подготовка для рывка штанги			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники рывка штанги (вес 80% от максимального).	5/10	10,0	3,5
3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники рывка штанги (вес 90% от максимального).	5/10	20,0	3,5
4		Практическое занятие 2. Специальная физическая подготовка для толчка штанги			
5		**Текущий контроль 3.** Оценка техники толчка штанги лёжа (вес 80% от максимального).	4/10	30,0	3,5
6		**Текущий контроль 4.** Оценка техники толчка штанги (вес 90% от максимального).	4/10	40,0	3,5
7		**Текущий контроль 5.** Оценка техники толчка штанги (вес 95% от максимального).	3/10	50,0	3,5

8		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Очная**
Курс 3 семестр 5 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Пятый семестр			
1		Практическое занятие 1. Обучение технике толчка гири			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 60% от максимального).	5/10	10,0	3,5
3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 70% от максимального).	5/10	20,0	3,5
4		Практическое занятие 2. Обучение технике толчка гири по длинному циклу			
5		**Текущий контроль 3.** Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 60% от максимального).	4/10	30,0	3,5
6		**Текущий контроль 4.** Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 70% от максимального).	4/10	40,0	3,5
7		Семинар 3. Обучение технике рывка гири			
8		**Текущий контроль 5.** Оценка техники рывка гири (к-во подъёмов 70% от максимального).	3/10	50,0	3,5
9		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в гиревом спорте (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Очная**
Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1		Практическое занятие 1. Специальная физическая подготовка для толчка гирь.			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 80% от максимального).	5/10	10,0	3,5
3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 90% от максимального).	5/10	20,0	3,5
4		Практическое занятие 2. Специальная физическая подготовка для толчка гирь по длинному циклу.			
5		**Текущий контроль 3.** Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 80% от максимального).	4/10	30,0	3,5
6		**Текущий контроль 4.** Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 90% от максимального).	4/10	40,0	3,5
7		Практическое занятие 3. Специальная физическая подготовка для рывка гири.			
8		**Текущий контроль 5.** Оценка техники рывка гири (к-во подъёмов 90% от максимального).	3/10	50,0	3,5
9		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в гиревом спорте (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Очная**
Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1		Семинар 1. Обучение технике соревновательных упражнений в бодибилдинге («двойной бицепс спереди», «двойной бицепс сзади», «бицепс сбоку», «трицепс сбоку»).			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники исполнения «двойного бицепса спереди».	5/10	10,0	3,5
3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники исполнения «двойного бицепса сзади».	5/10	20,0	3,5
4		**Текущий контроль 3.** Оценка техники исполнения «бицепса сбоку».	4/10	30,0	3,5
5		**Текущий контроль 4.** Оценка техники исполнения «трицепса сбоку»	4/10	40,0	3,5
6		**Текущий контроль 5.** Оценка техники связки ((«двойной бицепс спереди», «двойной бицепс сзади», «бицепс сбоку», «трицепс сбоку»).	3/10	50,0	3,5
7		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в бодибилдинге (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Очная**
Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1		Практическое занятие 1. Обучение технике соревновательных упражнений в бодибилдинге («широчайшие мышцы спины спереди», «широчайшие мышцы спины сзади», «пресс-бедро»).			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники исполнения («широчайшие мышцы спины спереди»	5/10	10,0	3,5

3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники исполнения («широчайшие мышцы спины сзади»	5/10	20,0	3,5
4		**Текущий контроль 3.** Оценка техники исполнения («пресс»)	4/10	30,0	3,5
5		**Текущий контроль 4.** Оценка техники исполнения («бедро»	4/10	40,0	3,5
6		**Текущий контроль 5.** Оценка техники исполнения связки («широчайшие мышцы спины спереди», «широчайшие мышцы спины сзади», «пресс-бедро»).	3/10	50,0	3,5
7		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в бодибилдинге (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Заочная**
Курс 1 семестр 1 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1		Семинар 1. Обучение технике тяги штанги.			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники тяги штанги (вес 70% от максимального).	5/10	10,0	3,5
3		Семинар 2. Обучение технике жима штанги лёжа.			
4		**Текущий контроль 2.** Оценка техники жима штанги лёжа (вес 60% от максимального).	5/10	20,0	3,5
5		**Текущий контроль 3.** Оценка техники жима штанги лёжа (вес 70% от максимального).	4/10	30,0	3,5
6		Семинар 3. Обучение технике приседаний со штангой на плечах.			
7		**Текущий контроль 4.** Оценка техники приседаний со штангой (вес 60% от максимального).	4/10	40,0	3,5
8		**Текущий контроль 5.** Оценка техники приседаний со штангой (вес 70% от максимального).	3/10	50,0	3,5

9		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**

Кафедра: **Теории и методики атлетизма**

Форма обучения: **Заочная**

Курс 1 семестр 2 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Второй семестр					
1		Семинар 1. Специальная физическая подготовка для тяги штанги.			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники тяги штанги (вес 90% от максимального).	5/10	10,0	3,5
3		Семинар 2. Специальная физическая подготовка для жима штанги лёжа.			
4		**Текущий контроль 2.** Оценка техники жима штанги лёжа (вес 80% от максимального).	5/10	20,0	3,5
5		**Текущий контроль 3.** Оценка техники жима штанги лёжа (вес 90% от максимального).	4/10	30,0	3,5
6		Семинар 3. Специальная физическая подготовка для приседаний со штангой на плечах.			
7		**Текущий контроль 4.** Оценка техники приседаний со штангой (вес 80% от максимального).	4/10	40,0	3,5
8		**Текущий контроль 5.** Оценка техники приседаний со штангой (вес 90% от максимального).	3/10	50,0	3,5
9		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Заочная**
Курс 2 семестр 3 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Третий семестр					
1		Практическое занятие 1. Обучение технике рывка штанги.			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники рывка штанги (вес 60% от максимального).	5/10	10,0	3,5
3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники рывка штанги (вес 70% от максимального).	5/10	20,0	3,5
4		Практическое занятие 2. Обучение технике толчка штанги.			
5		**Текущий контроль 3.** Оценка техники толчка штанги (вес 50% от максимального).	4/10	30,0	3,5
6		**Текущий контроль 4.** Оценка техники толчка штанги (вес 60% от максимального).	4/10	40,0	3,5
7		**Текущий контроль 5.** Оценка техники толчка штанги (вес 70% от максимального).	3/10	50,0	3,5
8		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Заочная**
Курс 2 семестр 4 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Четвёртый семестр					
1		Практическое занятие 1. Специальная физическая подготовка для рывка штанги			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники рывка штанги (вес 80% от максимального).	5/10	10,0	3,5

3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники рывка штанги (вес 90% от максимального).	5/10	20,0	3,5
4		Практическое занятие 2. Специальная физическая подготовка для толчка штанги			
5		**Текущий контроль 3.** Оценка техники толчка штанги лёжа (вес 80% от максимального).	4/10	30,0	3,5
6		**Текущий контроль 4.** Оценка техники толчка штанги (вес 90% от максимального).	4/10	40,0	3,5
7		**Текущий контроль 5.** Оценка техники толчка штанги (вес 95% от максимального).	3/10	50,0	3,5
8		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Заочная**
Курс 3 семестр 5 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Пятый семестр					
1		Практическое занятие 1. Обучение технике толчка гири			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 60% от максимального).	5/10	10,0	3,5
3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 70% от максимального).	5/10	20,0	3,5
4		Практическое занятие 2. Обучение технике толчка гири по длинному циклу			
5		**Текущий контроль 3.** Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 60% от максимального).	4/10	30,0	3,5
6		**Текущий контроль 4.** Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 70% от максимального).	4/10	40,0	3,5
7		Семинар 3. Обучение технике рывка гири			

8		**Текущий контроль 5.** Оценка техники рывка гири (к-во подъёмов 70% от максимального).	3/10	50,0	3,5
9		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в гиревом спорте (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Заочная**
Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Первый семестр			
1		Практическое занятие 1. Специальная физическая подготовка для толчка гирь.			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 80% от максимального).	5/10	10,0	3,5
3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 90% от максимального).	5/10	20,0	3,5
4		Практическое занятие 2. Специальная физическая подготовка для толчка гирь по длинному циклу.			
5		**Текущий контроль 3.** Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 80% от максимального).	4/10	30,0	3,5
6		**Текущий контроль 4.** Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 90% от максимального).	4/10	40,0	3,5
7		Практическое занятие 3. Специальная физическая подготовка для рывка гири.			
8		**Текущий контроль 5.** Оценка техники рывка гири (к-во подъёмов 90% от максимального).	3/10	50,0	3,5
9		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в гиревом спорте (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5

Итоговая сумма баллов за 6 семестр	**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Заочная**
Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1		Семинар 1. Обучение технике соревновательных упражнений в бодибилдинге («двойной бицепс спереди», «двойной бицепс сзади», «бицепс сбоку», «трицепс сбоку»).			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники исполнения «двойной бицепс спереди».	5/10	10,0	3,5
3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники исполнения «двойной бицепс сзади».	5/10	20,0	3,5
4		**Текущий контроль 3.** Оценка техники исполнения «бицепс сбоку».	4/10	30,0	3,5
5		**Текущий контроль 4.** Оценка техники исполнения «трицепс сбоку»	4/10	40,0	3,5
6		**Текущий контроль 5.** Оценка техники связки («двойной бицепс спереди», «двойной бицепс сзади», «бицепс сбоку», «трицепс сбоку»).	3/10	50,0	3,5
7		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в бодибилдинге (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Заочная**
Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля

1	2	3	4	5	6
Первый семестр					
1		Практическое занятие 1. Обучение технике соревновательных упражнений в бодибилдинге («широчайшие мышцы спины спереди», «широчайшие мышцы спины сзади», «пресс-бедро»).			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники исполнения («широчайшие мышцы спины спереди»	5/10	10,0	3,5
3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники исполнения («широчайшие мышцы спины сзади»	5/10	20,0	3,5
4		**Текущий контроль 3.** Оценка техники исполнения («пресс»)	4/10	30,0	3,5
5		**Текущий контроль 4.** Оценка техники исполнения («бедро»).	4/10	40,0	3,5
6		**Текущий контроль 5.** Оценка техники исполнения связки («широчайшие мышцы спины спереди», «широчайшие мышцы спины сзади», «пресс-бедро»).	3/10	50,0	3,5
7		**1 рубежный контроль** – Оценка техники соревновательных упражнений в бодибилдинге (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**28**

Направление: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (атлетизм)**
Кафедра: **Теории и методики атлетизма**
Форма обучения: **Заочная**
Курс 5 семестр 9 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Первый семестр					
1		Практическое занятие 1. Специальная физическая подготовка в бодибилдинге			
2		**Текущий контроль 1.** Оценка техники специально-подготовительных упражнений для развития мышц рук.	5/10	10,0	3,5
3		**Текущий контроль 2.** Оценка техники специально-подготовительных упражнений для развития грудных мышц	5/10	20,0	3,5
4		**Текущий контроль 3.** Оценка техники специально-подготовительных упражнений для развития мышц живота.	4/10	30,0	3,5

5		**Текущий контроль 4.** Оценка техники специально-подготовительных упражнений для развития мышц спины.	4/10	40,0	3,5
6		**Текущий контроль 5.** Оценка техники специально-подготовительных упражнений для развития мышц ног.	3/10	50,0	3,5
7		**1 рубежный контроль** – Оценка техники специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге (кафедра)	2/10	60,0	3,5
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	3,5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	3,5
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**28**

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Очная форма обучения

Курс 1 семестр 1

Текущий контроль 1. Оценка техники тяги штанги (вес 70% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении,
2) попытка подъёма штанги рывком,
3) преждевременное выпрямление ног в начале тяги,
4) наклон головы вперёд,
5) округление спины в любой из фаз выполнения тяги.

Текущий контроль 2. Оценка техники жима штанги лёжа (вес 60% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении
2) попытка подъёма штанги рывком
3) преждевременное выпрямление ног в начале тяги
4) наклон головы вперёд
5) округление спины в любой из фаз выполнения тяги
6) неправильное выполнение команд судьи

Текущий контроль 3. Оценка техники жима штанги лёжа (вес 70% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:

1) несимметричный хват грифа
2) односторонний захват грифа
3) отсутствие видимой остановки штанги на груди (паузы)
4) неполное "выключение" рук в конечной точке жима
5) отрыв таза от поверхности скамьи

6) неправильное выполнение команд судьи

Текущий контроль 4. Оценка техники приседаний со штангой (вес 60% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:

1) неполная амплитуда движения вниз и не прохождение прямого угла
2) слишком сильный наклон корпуса вперёд
3) наклон головы вниз в любой из фаз приседа
4) округление спины в любой из фаз приседа
5) сведение коленей
6) неправильное выполнение команд судьи

Текущий контроль 5. Оценка техники приседаний со штангой (вес 70% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Ошибки:

1) неполная амплитуда движения вниз и не прохождение прямого угла
2) слишком сильный наклон корпуса вперёд
3) наклон головы вниз в любой из фаз приседа
4) округление спины в любой из фаз приседа
5) сведение коленей
6) неправильное выполнение команды судьи (начало упражнения)
7) неправильное выполнение команды судьи (завершение упражнения)

Очная форма обучения
Курс 1 семестр 2

Текущий контроль 1. Оценка техники тяги штанги (вес 90% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении,
2) попытка подъёма штанги рывком,
3) преждевременное выпрямление ног в начале тяги,
4) наклон головы вперёд,
5) округление спины в любой из фаз выполнения тяги.

Текущий контроль 2. Оценка техники жима штанги лёжа (вес 80% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении
2) попытка подъёма штанги рывком
3) преждевременное выпрямление ног в начале тяги
4) наклон головы вперёд
5) округление спины в любой из фаз выполнения тяги

6) неправильное выполнение команд судьи

Текущий контроль 3. Оценка техники жима штанги лёжа (вес 90% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:

7) несимметричный хват грифа
8) односторонний захват грифа
9) отсутствие видимой остановки штанги на груди (паузы)
10) неполное "выключение" рук в конечной точке жима
11) отрыв таза от поверхности скамьи
12) неправильное выполнение команд судьи

Текущий контроль 4. Оценка техники приседаний со штангой (вес 80% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:

7) неполная амплитуда движения вниз и не прохождение прямого угла
8) слишком сильный наклон корпуса вперёд
9) наклон головы вниз в любой из фаз приседа
10) округление спины в любой из фаз приседа
11) сведение коленей
12) неправильное выполнение команд судьи

Текущий контроль 5. Оценка техники приседаний со штангой (вес 90% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Ошибки:

8) неполная амплитуда движения вниз и не прохождение прямого угла
9) слишком сильный наклон корпуса вперёд
10) наклон головы вниз в любой из фаз приседа
11) округление спины в любой из фаз приседа
12) сведение коленей
13) неправильное выполнение команды судьи (начало упражнения)
14) неправильное выполнение команды судьи (завершение упражнения)

Очная форма обучения

Курс 2 семестр 3

Текущий контроль 1. Оценка техники рывка штанги (вес 60% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) пауза при подъёме штанги;

2) касание головы спортсмена грифом при завершении упражнения;
3) изменение ширины хвата во время выполнения упражнения.
4) подъём штанги из положения «виса»;
5) касание помоста любой частью тела, кроме ног;
6) неровное или неполное выпрямление рук при окончании упражнений;
7) пауза при выпрямлении рук;
8) окончание упражнения с дожимом штанги;
9) сгибание и разгибание локтей при восстановлении положения фиксации;
10) не удалось закончить упражнение (ноги и штанга должны быть на одной линии и параллельно плоскости тела).

Текущий контроль 2. Оценка техники рывка штанги (вес 70% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:
1) пауза при подъёме штанги;
2) касание головы спортсмена грифом при завершении упражнения;
3) изменение ширины хвата во время выполнения упражнения.
4) подъём штанги из положения «виса»;
5) касание помоста любой частью тела, кроме ног;
6) неровное или неполное выпрямление рук при окончании упражнений;
7) пауза при выпрямлении рук;
8) окончание упражнения с дожимом штанги;
9) сгибание и разгибание локтей при восстановлении положения фиксации;
10) не удалось закончить упражнение (ноги и штанга должны быть на одной линии и параллельно плоскости тела).

Текущий контроль 3. Оценка техники толчка штанги (вес 50% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 4. Оценка техники толчка штанги (вес 60% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:
1) опускание штанги на грудь до подворота локтей;
2) касание бёдер или коленей локтями или верхней частью рук;
3) любая очевидная попытка совершить толчок, которая не была завершена;
4) опускание тела или сгибание коленей, после выпрямления;
5) любое умышленное раскачивание штанги;
6) несоблюдение позиции «спортсмен и штанга» должны оставаться неподвижными перед началом толчка;
7) изменение ширины хвата во время выталкивания штанги вверх;
8) сгибание и выпрямление локтя («дожим»).

Текущий контроль 5. Оценка техники толчка штанги (вес 70% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Ошибки:

1) опускание штанги на грудь до подворота локтей;
2) касание бёдер или коленей локтями, или верхней частью рук;
3) любая очевидная попытка совершить толчок, которая не была завершена;
4) опускание тела или сгибание коленей, после выпрямления;
5) любое умышленное раскачивание штанги;
6) несоблюдение позиции «спортсмен и штанга» должны оставаться неподвижными перед началом толчка;
7) изменение ширины хвата во время выталкивания штанги вверх;
8) сгибание и выпрямление локтя («дожим»).

Очная форма обучения
Курс 2 семестр 4

Текущий контроль 1. Оценка техники рывка штанги (вес 80% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) пауза при подъёме штанги;
2) касание головы спортсмена грифом при завершении упражнения;
3) изменение ширины хвата во время выполнения упражнения.
4) подъём штанги из положения «виса»;
5) касание помоста любой частью тела, кроме ног;
6) неровное или неполное выпрямление рук при окончании упражнений;
7) пауза при выпрямлении рук;
8) окончание упражнения с дожимом штанги;
9) сгибание и разгибание локтей при восстановлении положения фиксации;
10) не удалось закончить упражнение (ноги и штанга должны быть на одной линии и параллельно плоскости тела).

Текущий контроль 2. Оценка техники рывка штанги (вес 90% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) пауза при подъёме штанги;
2) касание головы спортсмена грифом при завершении упражнения;
3) изменение ширины хвата во время выполнения упражнения.
4) подъём штанги из положения «виса»;
5) касание помоста любой частью тела, кроме ног;
6) неровное или неполное выпрямление рук при окончании упражнений;
7) пауза при выпрямлении рук;
8) окончание упражнения с дожимом штанги;
9) сгибание и разгибание локтей при восстановлении положения фиксации;

10) не удалось закончить упражнение (ноги и штанга должны быть на одной линии и параллельно плоскости тела).

Текущий контроль 3. Оценка техники толчка штанги (вес 80% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 4. Оценка техники толчка штанги (вес 90% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:

1) опускание штанги на грудь до подворота локтей;
2) касание бёдер или коленей локтями или верхней частью рук;
3) любая очевидная попытка совершить толчок, которая не была завершена;
4) опускание тела или сгибание коленей, после выпрямления;
5) любое умышленное раскачивание штанги;
6) несоблюдение позиции «спортсмен и штанга» должны оставаться неподвижными перед началом толчка;
7) изменение ширины хвата во время выталкивания штанги вверх;
8) сгибание и выпрямление локтя («дожим»).

Текущий контроль 5. Оценка техники толчка штанги (вес 95% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Ошибки:

1) опускание штанги на грудь до подворота локтей;
2) касание бёдер или коленей локтями, или верхней частью рук;
3) любая очевидная попытка совершить толчок, которая не была завершена;
4) опускание тела или сгибание коленей, после выпрямления;
5) любое умышленное раскачивание штанги;
6) несоблюдение позиции «спортсмен и штанга» должны оставаться неподвижными перед началом толчка;
7) изменение ширины хвата во время выталкивания штанги вверх;
8) сгибание и выпрямление локтя («дожим»).

Очная форма обучения
Курс 3 семестр 5

Текущий контроль 1. Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 60% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 2. Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 70% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 3. Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 60% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 оши-бок	6 оши-бок

Текущий контроль 4. Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 70% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без оши-бок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 оши-бок	6 оши-бок

Ошибки:

а) подъём гирь на грудь:

1) сгибание рук в локтевых суставах;
2) разгибание ног в коленных суставах без движения гирь вверх;
3) излишний наклон головы вперед или запрокидывание назад.
4) перемещение общего центра тяжести вперед или назад;
5) недостаточное разгибание ног в коленных суставах.
6) медленное разгибание ног в коленных суставах;
7) перемещение центра тяжести атлет – снаряд вперед или назад;
8) излишнее отведение плечевого пояса назад;
9) раннее сгибание рук в локтевых суставах;
10) недостаточный подъем на носки.

б) выталкивание гирь от груди:

1) локти не прижаты к туловищу;
2) сгибание ног в коленных суставах;
3) излишний наклон головы вперед или запрокидывание назад;
4) полуприсед с опорой не на обе ноги;
5) наклон туловища вперед;
6) выталкивание гирь попеременно;
7) выталкивание гирь не строго вверх;
8) дожим гирь;
9) сход с места;
10) опускание гирь или гири до команды судьи;
11) постановка гирь на плечевые суставы;
12) попеременное опускание гирь.

Текущий контроль 5. Оценка техники рывка гири (вес 70% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3

Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Ошибки:

1) сгибание руки в локтевых суставах;
2) разгибание ног в коленных суставах без движения гири вверх;
3) излишний наклон головы вперед или запрокидывание назад.
4) перемещение общего центра тяжести вперед или назад;
5) недостаточное разгибание ног в коленных суставах.
6) медленное разгибание ног в коленных суставах;
7) перемещение центра тяжести атлет – снаряд вперед или назад;
8) излишнее отведение плечевого пояса назад;
9) раннее сгибание рук в локтевых суставах;
10) недостаточный подъем на носки.
11) вырывание гири не строго вверх;
12) дожим гири;
13) сход с места;
14) опускание гири до команды судьи.
15) касание гирей помоста.

Очная форма обучения
Курс 3 семестр 6

Текущий контроль 1. Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 80% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 2. Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 90% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 3. Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 80% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 4. Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 90% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:

1) сгибание рук в локтевых суставах;
2) разгибание ног в коленных суставах без движения гирь вверх;
3) излишний наклон головы вперед или запрокидывание назад.
4) перемещение общего центра тяжести вперед или назад;

5) недостаточное разгибание ног в коленных суставах.
6) медленное разгибание ног в коленных суставах;
7) перемещение центра тяжести атлет – снаряд вперед или назад;
8) излишнее отведение плечевого пояса назад;
9) раннее сгибание рук в локтевых суставах;
10) недостаточный подъем на носки.
11) локти не прижаты к туловищу;
12) сгибание ног в коленных суставах;
13) излишний наклон головы вперед или запрокидывание назад;
14) полуприсед с опорой не на обе ноги;
15) наклон туловища вперед;
16) выталкивание гирь попеременно;
17) выталкивание гирь не строго вверх;
18) дожим гирь;
19) сход с места;
20) опускание гирь или гири до команды судьи;
21) постановка гирь на плечевые суставы;
22) попеременное опускание гирь.

Текущий контроль 5. Оценка техники рывка гири (вес 90% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 оши-бок	6 оши-бок	7 оши-бок

Ошибки:
1) сгибание руки в локтевых суставах;
2) разгибание ног в коленных суставах без движения гири вверх;
3) излишний наклон головы вперед или запрокидывание назад.
4) перемещение общего центра тяжести вперед или назад;
5) недостаточное разгибание ног в коленных суставах.
6) медленное разгибание ног в коленных суставах;
7) перемещение центра тяжести атлет – снаряд вперед или назад;
8) излишнее отведение плечевого пояса назад;
9) раннее сгибание рук в локтевых суставах;
10) недостаточный подъем на носки.
11) вырывание гири не строго вверх;
12) дожим гири;
13) сход с места;
14) опускание гири до команды судьи.
15) касание гирей помоста.

Очная форма обучения
Курс 4 семестр 7

Текущий контроль 1. Оценка техники исполнения «двойной бицепс спереди».
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 2. Оценка техники исполнения «двойной бицепс сзади».
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 3. Оценка техники исполнения «бицепс сбоку».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 4. Оценка техники исполнения «трицепс сбоку».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 5. Оценка техники связки («двойной бицепс спереди», «двойной бицепс сзади», «бицепс сбоку», «трицепс сбоку»).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Оцениваемые параметры:

1) Общее впечатление от развития основных мышечных групп.
2) Мышечный объём.
3) Сбалансированность развития.
4) Мышечная плотность.
5) Рельеф.
6) Умение демонстрировать позы.
7) Умение сочетать расслабление с напряжением мышц.

Очная форма обучения
Курс 4 семестр 8

Текущий контроль 1. Оценка техники исполнения «широчайшие мышцы спины спереди».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 2. Оценка техники исполнения «широчайшие мышцы спины сзади».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 3. Оценка техники исполнения «пресс».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 4. Оценка техники исполнения «бедро».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 5. Оценка техники связки «широчайшие мышцы спины спереди», «широчайшие мышцы спины сзади», «пресс-бедро».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Оцениваемые параметры:

1) Общее впечатление от развития основных мышечных групп.
2) Мышечный объём.
3) Сбалансированность развития.
4) Мышечная плотность.
5) Рельеф.
6) Умение демонстрировать позы.
7) Умение сочетать расслабление с напряжением мышц.

Заочная форма обучения

Курс 1 семестр 1

Текущий контроль 1. Оценка техники тяги штанги (вес 70% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении,
2) попытка подъёма штанги рывком,
3) преждевременное выпрямление ног в начале тяги,
4) наклон головы вперёд,
5) округление спины в любой из фаз выполнения тяги.

Текущий контроль 2. Оценка техники жима штанги лёжа (вес 60% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении
2) попытка подъёма штанги рывком
3) преждевременное выпрямление ног в начале тяги
4) наклон головы вперёд
5) округление спины в любой из фаз выполнения тяги
6) неправильное выполнение команд судьи

Текущий контроль 3. Оценка техники жима штанги лёжа (вес 70% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:

1) несимметричный хват грифа
2) односторонний захват грифа
3) отсутствие видимой остановки штанги на груди (паузы)
4) неполное "выключение" рук в конечной точке жима

5) отрыв таза от поверхности скамьи
6) неправильное выполнение команд судьи

Текущий контроль 4. Оценка техники приседаний со штангой (вес 60% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:

1) неполная амплитуда движения вниз и не прохождение прямого угла
2) слишком сильный наклон корпуса вперёд
3) наклон головы вниз в любой из фаз приседа
4) округление спины в любой из фаз приседа
5) сведение коленей
6) неправильное выполнение команд судьи

Текущий контроль 5. Оценка техники приседаний со штангой (вес 70% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Ошибки:

1) неполная амплитуда движения вниз и не прохождение прямого угла
2) слишком сильный наклон корпуса вперёд
3) наклон головы вниз в любой из фаз приседа
4) округление спины в любой из фаз приседа
5) сведение коленей
6) неправильное выполнение команды судьи (начало упражнения)
7) неправильное выполнение команды судьи (завершение упражнения)

Заочная форма обучения

Курс 1 семестр 2

Текущий контроль 1. Оценка техники тяги штанги (вес 90% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении,
2) попытка подъёма штанги рывком,
3) преждевременное выпрямление ног в начале тяги,
4) наклон головы вперёд,
5) округление спины в любой из фаз выполнения тяги.

Текущий контроль 2. Оценка техники жима штанги лёжа (вес 80% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении
2) попытка подъёма штанги рывком
3) преждевременное выпрямление ног в начале тяги
4) наклон головы вперёд

5) округление спины в любой из фаз выполнения тяги
6) неправильное выполнение команд судьи

Текущий контроль 3. Оценка техники жима штанги лёжа (вес 90% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:

1) несимметричный хват грифа
2) односторонний захват грифа
3) отсутствие видимой остановки штанги на груди (паузы)
4) неполное "выключение" рук в конечной точке жима
5) отрыв таза от поверхности скамьи
6) неправильное выполнение команд судьи

Текущий контроль 4. Оценка техники приседаний со штангой (вес 80% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:

1) неполная амплитуда движения вниз и не прохождение прямого угла
2) слишком сильный наклон корпуса вперёд
3) наклон головы вниз в любой из фаз приседа
4) округление спины в любой из фаз приседа
5) сведение коленей
6) неправильное выполнение команд судьи

Текущий контроль 5. Оценка техники приседаний со штангой (вес 90% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Ошибки:

1) неполная амплитуда движения вниз и не прохождение прямого угла
2) слишком сильный наклон корпуса вперёд
3) наклон головы вниз в любой из фаз приседа
4) округление спины в любой из фаз приседа
5) сведение коленей
6) неправильное выполнение команды судьи (начало упражнения)
7) неправильное выполнение команды судьи (завершение упражнения)

Заочная форма обучения

Курс 2 семестр 3

Текущий контроль 1. Оценка техники рывка штанги (вес 60% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) пауза при подъёме штанги;
2) касание головы спортсмена грифом при завершении упражнения;
3) изменение ширины хвата во время выполнения упражнения.
4) подъём штанги из положения «виса»;
5) касание помоста любой частью тела, кроме ног;
6) неровное или неполное выпрямление рук при окончании упражнений;
7) пауза при выпрямлении рук;
8) окончание упражнения с дожимом штанги;
9) сгибание и разгибание локтей при восстановлении положения фиксации;
10) не удалось закончить упражнение (ноги и штанга должны быть на одной линии и параллельно плоскости тела).

Текущий контроль 2. Оценка техники рывка штанги (вес 70% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) пауза при подъёме штанги;
2) касание головы спортсмена грифом при завершении упражнения;
3) изменение ширины хвата во время выполнения упражнения.
4) подъём штанги из положения «виса»;
5) касание помоста любой частью тела, кроме ног;
6) неровное или неполное выпрямление рук при окончании упражнений;
7) пауза при выпрямлении рук;
8) окончание упражнения с дожимом штанги;
9) сгибание и разгибание локтей при восстановлении положения фиксации;
10) не удалось закончить упражнение (ноги и штанга должны быть на одной линии и параллельно плоскости тела).

Текущий контроль 3. Оценка техники толчка штанги (вес 50% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 4. Оценка техники толчка штанги (вес 60% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:

1) опускание штанги на грудь до подворота локтей;
2) касание бёдер или коленей локтями или верхней частью рук;
3) любая очевидная попытка совершить толчок, которая не была завершена;
4) опускание тела или сгибание коленей, после выпрямления;
5) любое умышленное раскачивание штанги;
6) несоблюдение позиции «спортсмен и штанга» должны оставаться неподвижными перед началом толчка;
7) изменение ширины хвата во время выталкивания штанги вверх;
8) сгибание и выпрямление локтя («дожим»).

Текущий контроль 5. Оценка техники толчка штанги (вес 70% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Ошибки:

1) опускание штанги на грудь до подворота локтей;
2) касание бёдер или коленей локтями, или верхней частью рук;
3) любая очевидная попытка совершить толчок, которая не была завершена;
4) опускание тела или сгибание коленей, после выпрямления;
5) любое умышленное раскачивание штанги;
6) несоблюдение позиции «спортсмен и штанга» должны оставаться неподвижными перед началом толчка;
7) изменение ширины хвата во время выталкивания штанги вверх;
8) сгибание и выпрямление локтя («дожим»).

Заочная форма обучения
Курс 2 семестр 4

Текущий контроль 1. Оценка техники рывка штанги (вес 80% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) пауза при подъёме штанги;
2) касание головы спортсмена грифом при завершении упражнения;
3) изменение ширины хвата во время выполнения упражнения.
4) подъём штанги из положения «виса»;
5) касание помоста любой частью тела, кроме ног;
6) неровное или неполное выпрямление рук при окончании упражнений;
7) пауза при выпрямлении рук;
8) окончание упражнения с дожимом штанги;
9) сгибание и разгибание локтей при восстановлении положения фиксации;
10) не удалось закончить упражнение (ноги и штанга должны быть на одной линии и параллельно плоскости тела).

Текущий контроль 2. Оценка техники рывка штанги (вес 90% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Ошибки:

1) пауза при подъёме штанги;
2) касание головы спортсмена грифом при завершении упражнения;
3) изменение ширины хвата во время выполнения упражнения.
4) подъём штанги из положения «виса»;
5) касание помоста любой частью тела, кроме ног;
6) неровное или неполное выпрямление рук при окончании упражнений;
7) пауза при выпрямлении рук;
8) окончание упражнения с дожимом штанги;

9) сгибание и разгибание локтей при восстановлении положения фиксации;
10) не удалось закончить упражнение (ноги и штанга должны быть на одной линии и параллельно плоскости тела).

Текущий контроль 3. Оценка техники толчка штанги (вес 80% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 4. Оценка техники толчка штанги (вес 90% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Ошибки:
1) опускание штанги на грудь до подворота локтей;
2) касание бёдер или коленей локтями или верхней частью рук;
3) любая очевидная попытка совершить толчок, которая не была завершена;
4) опускание тела или сгибание коленей, после выпрямления;
5) любое умышленное раскачивание штанги;
6) несоблюдение позиции «спортсмен и штанга» должны оставаться неподвижными перед началом толчка;
7) изменение ширины хвата во время выталкивания штанги вверх;
8) сгибание и выпрямление локтя («дожим»).

Текущий контроль 5. Оценка техники толчка штанги (вес 95% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Ошибки:
1) опускание штанги на грудь до подворота локтей;
2) касание бёдер или коленей локтями, или верхней частью рук;
3) любая очевидная попытка совершить толчок, которая не была завершена;
4) опускание тела или сгибание коленей, после выпрямления;
5) любое умышленное раскачивание штанги;
6) несоблюдение позиции «спортсмен и штанга» должны оставаться неподвижными перед началом толчка;
7) изменение ширины хвата во время выталкивания штанги вверх;
8) сгибание и выпрямление локтя («дожим»).

Очная форма обучения

Курс 3 семестр 5

Текущий контроль 1. Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 60% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 2. Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 70% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 3. Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 60% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 оши-бок	6 оши-бок

Текущий контроль 4. Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 70% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без оши-бок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 оши-бок	6 оши-бок

Ошибки:

а) подъём гирь на грудь:

1) сгибание рук в локтевых суставах;
2) разгибание ног в коленных суставах без движения гирь вверх;
3) излишний наклон головы вперед или запрокидывание назад.
4) перемещение общего центра тяжести вперед или назад;
5) недостаточное разгибание ног в коленных суставах.
6) медленное разгибание ног в коленных суставах;
7) перемещение центра тяжести атлет – снаряд вперед или назад;
8) излишнее отведение плечевого пояса назад;
9) раннее сгибание рук в локтевых суставах;
10) недостаточный подъем на носки.

б) выталкивание гирь от груди:

1) локти не прижаты к туловищу;
2) сгибание ног в коленных суставах;
3) излишний наклон головы вперед или запрокидывание назад;
4) полуприсед с опорой не на обе ноги;
5) наклон туловища вперед;
6) выталкивание гирь попеременно;
7) выталкивание гирь не строго вверх;
8) дожим гирь;
9) сход с места;
10) опускание гирь или гири до команды судьи;
11) постановка гирь на плечевые суставы;
12) попеременное опускание гирь.

Текущий контроль 5. Оценка техники рывка гири (вес 70% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 оши-бок	6 оши-бок	7 оши-бок

Ошибки:

1) сгибание руки в локтевых суставах;
2) разгибание ног в коленных суставах без движения гири вверх;
3) излишний наклон головы вперед или запрокидывание назад.
4) перемещение общего центра тяжести вперед или назад;
5) недостаточное разгибание ног в коленных суставах.
6) медленное разгибание ног в коленных суставах;
7) перемещение центра тяжести атлет – снаряд вперед или назад;
8) излишнее отведение плечевого пояса назад;
9) раннее сгибание рук в локтевых суставах;
10) недостаточный подъем на носки.
11) вырывание гири не строго вверх;
12) дожим гири;
13) сход с места;
14) опускание гири до команды судьи.
15) касание гирей помоста.

Заочная форма обучения
Курс 3 семестр 6

Текущий контроль 1. Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 80% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 2. Оценка техники толчка гирь (к-во подъёмов 90% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 3. Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 80% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 оши-бок	6 оши-бок

Текущий контроль 4. Оценка техники толчка гирь по длинному циклу (к-во подъёмов 90% от максимального).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без оши-бок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 оши-бок	6 оши-бок

Ошибки:

1) сгибание рук в локтевых суставах;
2) разгибание ног в коленных суставах без движения гирь вверх;
3) излишний наклон головы вперед или запрокидывание назад.

4) перемещение общего центра тяжести вперед или назад;
5) недостаточное разгибание ног в коленных суставах.
6) медленное разгибание ног в коленных суставах;
7) перемещение центра тяжести атлет – снаряд вперед или назад;
8) излишнее отведение плечевого пояса назад;
9) раннее сгибание рук в локтевых суставах;
10) недостаточный подъем на носки.
11) локти не прижаты к туловищу;
12) сгибание ног в коленных суставах;
13) излишний наклон головы вперед или запрокидывание назад;
14) полуприсед с опорой не на обе ноги;
15) наклон туловища вперед;
16) выталкивание гирь попеременно;
17) выталкивание гирь не строго вверх;
18) дожим гирь;
19) сход с места;
20) опускание гирь или гири до команды судьи;
21) постановка гирь на плечевые суставы;
22) попеременное опускание гирь.

Текущий контроль 5. Оценка техники рывка гири (вес 90% от максимального).
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 оши-бок	6 оши-бок	7 оши-бок

Ошибки:

1) сгибание руки в локтевых суставах;
2) разгибание ног в коленных суставах без движения гири вверх;
3) излишний наклон головы вперед или запрокидывание назад.
4) перемещение общего центра тяжести вперед или назад;
5) недостаточное разгибание ног в коленных суставах.
6) медленное разгибание ног в коленных суставах;
7) перемещение центра тяжести атлет – снаряд вперед или назад;
8) излишнее отведение плечевого пояса назад;
9) раннее сгибание рук в локтевых суставах;
10) недостаточный подъем на носки.
11) вырывание гири не строго вверх;
12) дожим гири;
13) сход с места;
14) опускание гири до команды судьи.
15) касание гирей помоста.

Заочная форма обучения
Курс 4 семестр 7

Текущий контроль 1. Оценка техники исполнения «двойной бицепс спереди».
Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 2. Оценка техники исполнения «двойной бицепс сзади».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 3. Оценка техники исполнения «бицепс сбоку».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 4. Оценка техники исполнения «трицепс сбоку».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 5. Оценка техники связки («двойной бицепс спереди», «двойной бицепс сзади», «бицепс сбоку», «трицепс сбоку»).

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Оцениваемые параметры:

1) Общее впечатление от развития основных мышечных групп.
2) Мышечный объём.
3) Сбалансированность развития.
4) Мышечная плотность.
5) Рельеф.
6) Умение демонстрировать позы.
7) Умение сочетать расслабление с напряжением мышц.

Заочная форма обучения
Курс 4 семестр 8

Текущий контроль 1. Оценка техники исполнения «широчайшие мышцы спины спереди».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 2. Оценка техники исполнения «широчайшие мышцы спины сзади».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 3. Оценка техники исполнения «пресс».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 4. Оценка техники исполнения «бедро».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 5. Оценка техники связки «широчайшие мышцы спины спереди», «широчайшие мышцы спины сзади», «пресс-бедро».

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Оцениваемые параметры:

1) Общее впечатление от развития основных мышечных групп.
2) Мышечный объём.
3) Сбалансированность развития.
4) Мышечная плотность.
5) Рельеф.
6) Умение демонстрировать позы.
7) Умение сочетать расслабление с напряжением мышц.

Заочная форма обучения
Курс 5 семестр 9

Текущий контроль 1. Оценка техники специально-подготовительных упражнений для развития мышц рук.

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 2. Оценка техники специально-подготовительных упражнений для развития грудных мышц.

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Текущий контроль 3. Оценка техники специально-подготовительных упражнений для развития мышц живота.

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 4. Оценка техники специально-подготовительных упражнений для развития мышц спины.

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок

Текущий контроль 5. Оценка техники специально-подготовительных упражнений для развития мышц ног.

Критерии оценок

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок	6 ошибок	7 ошибок

Оценка (в баллах)

10 – выполнение упражнений без ошибок;
9 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;
8– выполнение упражнений с двумя незначительными ошибками в деталях техники;
7 - выполнение упражнений с тремя незначительными ошибками в деталях техники
6 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники
5 – выполнение упражнений с двумя ошибками в основном звене техники;
4- выполнение упражнения с тремя основном звене техники;
3 – выполнение упражнения с ошибками в основе техники.

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (АТЛЕТИЗМ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра Теории и методики спортивных игр

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (БАСКЕТБОЛ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Доцент Кожемякин К.А.

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	**Физические качества и физическая подготовка в ИВС (общая и специальная)**	Физическая подготовка в избранном виде спорта. Теоретические основы развития физических качеств. Задачи ОФП, СФП. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Совершенствование физических способностей. Подвижные игры и спортивные игры в тренировочном процессе по физической подготовке. Особенности физической подготовки с учетом игровых функций. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
2.	**Техника игры и техническая подготовка**	Понятие «техники игры», «техническая подготовка» в ИВС. Биомеханические основы двигательных действий в ИВС. Совершенствование техники перемещений. Техника нападения и методика начального обучения и совершенствования. Техника защиты, методика начального обучения и совершенствования. Особенности технического совершенствования с учетом игровых функций	
3.	**Тактика игры и тактическая подготовка**	Понятие тактика игры, тактическая подготовка. Тактика игры в избранном виде спорта методика обучения и совершенствования. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в нападении и методика углубленного разучивания и совершенствования. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в защите Методика	

		углубленного разучивания и совершенствования. Принципы выбора и организации командных действий в нападении и защите. Особенности технико-тактического совершенствования с учетом игровых функций.	
4.	**Интегральная подготовка. Игровая подготовка.**	Достижение тренировочных эффектов в процессе интегральной подготовки. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Взаимосвязь компонентов подготовки в игровой и соревновательной деятельности	
5.	**Интеллектуаль-ная (теоретическая) и психологическая подготовка**	Понятие интеллектуальная подготовка. Задачи, средства интеллектуальной подготовки. Психограмма баскетбола. Психологические аспекты подготовки в ИВС. Общая и специальная психологическая подготовка в ИВС. Психологические особенности игроков различных амплуа. Социально-психологическая структура команды. Формирование игроков с психологией победителя. Психологические аспекты управления командой.	
6.	**Построение спортивной тренировки**	Структурно - содержательная характеристика построения тренировочных занятий. Модельные характеристики в ИВС. Планирование (программирование) процесса подготовки баскетболистов. Составление конспектов и рабочих планов. Контроль в подготовке спортсменов. Методика организации и проведения занятий с учетов возрастных и гендерных особенностей. Профилактика травматизма на занятиях в ИВС.	
7	**Судейство и проведение соревнований по ИВС.**	Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований. Обязанности судей. Технология судейства. Ведение протокола	

		матча. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Практика судейства на соревнованиях Особенности проведения соревнований по ИВС.	
8	**Обследование соревновательной деятельности**	ОСД - научный метод в спортивной педагогике. Методы сбора первичной информации по ОСД. Методы оценки эффективности игровых действий. Система цифрового кодирования игровых действий при ОСД. Применение компьютерных программ по обследованию соревновательной	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	1 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1.Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (на месте, в движении). 2. Развитие общей выносливости, гибкости.	2
1	Практическое занятие №2 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1.Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (в парах). 2. Развитие быстроты, силы, ловкости.	2
1	Практическое занятие №3 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости.	2
1	Практическое занятие №4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие акробатической ловкости. 2. Развитие специальной выносливости (скоростной, прыжковой)	2
1	Практическое занятие №5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта **1 текущий контроль:** Контрольные испытания по физической подготовке	2
1	Практическое занятие №6 Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке.	2

	Подвижные игры «Салки», «Эстафеты с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание в парах», «Чехарда», «День и ночь».	
2	Практическое занятие №7 Классификация систематика и терминология в избранном виде спорта и их применение в практической работе. 1. Недостатки терминологии. 2. Образование систем понятий. 3. Определение понятий. 4. Классификация как процесс и как результат. 5. Классификация игровых ситуаций в баскетболе	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование технического мастерства в нападении 1. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения 2. Передача мяча одной и двумя руками у стены в сочетании с перемещениями. 3. Передача на точность и силу.	2
2 3	Практическое занятие №9 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1. Бросок в корзину после быстрых передач справа и слева. 2.Передача на месте и прыжке. Совершенствование тактического мастерства в нападении. 1.Индивидуальные тактические действия в нападении при броске	2
2 3	Практическое занятие №10 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передача сверху двумя руками после перемещения, в падении в парах, тройках. 2. Броски одной рукой в прыжке. Совершенствование тактического мастерства в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении при передаче на бросок со средней дистанции.	2
2 3	Практическое занятие №11 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передача мяча двумя руками сверху с отвлекающими действиями. 2.Предача снизу двумя руками в зоне нападения. 3.Имитация броска и скидка двумя руками, одной рукой. Совершенствование тактического мастерства в нападении. Имитация броска с активным .	2
2 3	Практическое занятие №12 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 2.Защита в парах, тройках. 3.Лловля мяча поле передач на разном расстоянии и высоте полета. Совершенствование тактического мастерства в защите. Индивидуальные тактические действия при выборе места и способа приема мяча.	2
2	Практическое занятие №13 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры.	2

	2.Передача мяча различными способами двумя мячами. 3. Броски в корзину после остановок прыжком и шагом. 4. Передача в быстрый прорыв.	
2	Практическое занятие №14 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и перемещений с падениями. 2.Сочетание перемещений с одиночным и групповым отбором мяча. 3.Личная защита 5х5 со сменой мест линии.	2
2	Практическое занятие №15 Совершенствование технического мастерства в нападении, защите. 1.Премещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками стойками. 2. Передача мяча одной рукой от плеча в парах после имитации .. 3.Техника защиты: передвижения как реакция на финты нападающих.	2
2	Практическое занятие №16 Совершенствование технического мастерства в нападении **2 - текущий контроль**: Контрольные испытания по технической подготовке	2
2	Практическое занятие №17 Совершенствование технического мастерства в защите. **3 - текущий контроль**: Контрольные испытания по технической подготовке	2
2 3	Практическое занятие №18 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Броски в тройках после передач. 2. Групповой отбор. 3. Ловля сильно летящего мяча. Совершенствование тактического мастерства в защите. Индивидуальная тактика накрывания . Выбор способа перемещений, способа отбора мяча.	2
2 3	Практическое занятие №19 Совершенствование технического мастерства в защите. 1. Ловля мяча различными способами в опорном положении: броски с различных дистанций, при страховке защитников. Совершенствование тактического мастерства в защите. Учебная игра с заданиями по индивидуальной тактике.	2
3	Практическое занятие №20 Совершенствование тактического мастерства в защите. Совершенствование тактического мастерства в нападении. **4 - текущий контроль**: Контрольные испытания по тактической подготовке	2
7	Практическое занятие №21 Правила соревнований 1.Характеристики игрового поля. Оборудование для игры на открытых площадках и закрытых помещениях (требования к корзинам и щитам). 2.Стандарты мячей. 3. Структура игры. Набор очков, выигрыш четверти, матча, встречи. Состояния игры. 4. Игра с мячом. 5. Перерывы и задержки в игре	2
7	Практическое занятие № 22 - 23 Правила соревнований	4

	1.Методические рекомендации по заполнению протокола игры. 2.Ведение протоколы игры в качестве секретаря.	
7	Практическое занятие № 24 Правила соревнований 1.Характеристика игровых действий разыгрывающего. 2. Статистика разыгрывающего. **5-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС	2
7	Практическое занятие № 25 Правила соревнований 1.Команды. Руководители команды. 2.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него. 3. Судейская бригада и процедуры. 4.Официальные сигналы судейской бригада.	2
7	Практическое занятие № 26 Углубленное изучение правил соревнований по баскетболу. Изменения в правилах игры в баскетбол.	2
5	Практическое занятие № 27 Интеллектуальная подготовка 1.Цели, задачи интеллектуальной подготовки. 2.Средства интеллектуальной подготовки. 3.Ведение дневника самоконтроля.	2
6	Практическое занятие № 28 Составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач 1. Структура тренировочных занятий. 2.Требования к постановке общих и частных задач. 3. Методические рекомендации по оформлению фрагмента подготовительной части ТЗ, требования к постановке частных задач;	2
4	Практическое занятие № 29 Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. 1.Упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещено. 2.Упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, специальных по технике, тактике, на переключения)	2
6	Практическое занятие № 30 Составление фрагмента основной части ТЗ 1.Задачи основной части ТЗ. Последовательность решения задач в одном ТЗ. 2.Характеристика средств (основных, вспомогательных). 3. Методические рекомендации по оформлению подвижных игр и эстафет в конспекте. 4. Методика проведению подвижных игр и эстафет в ТЗ.	2
6	Практическое занятие № 31, 32 Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам. **6 текущий контроль:** Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	4

7	Практическое занятие № 33 Правила игры в ИВС. 1.Ознакомление с книгой прецедентов судейства. 2.Ведение протокола в ходе учебной игры. 3.Ведение протокола в ходе учебной игры. 4.Разбор статистики и типичных ошибок.	2

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
2 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка в ИВС. 1.Футбол 2 периода по 20 минут. 2.Стрейтчинг. 3. Многоскоки на гимнастических матах. 4.Упражнения с резиновыми амортизаторами.	2
1	Практическое занятие №2 - 4 Совершенствование специальных физических качеств. 1.Силовая тренировка в тренажерном зале. 2.Стрейтчинг. 3. Развитие специальной быстроты перемещений (эстафеты). 4. Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения). Подготовительные упражнения: - для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении бросков мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении подбора.	6
1	Практическое занятие №5,6 Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке. Развитие координационных способностей - игра в пионербол через низко натянутую сетку (прыжки запрещены) Эстафеты с бегом и прыжками: линейные, круговые, встречные. Развитие специальной быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.	4
1	Практическое занятие №7 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. **1-текущий контроль**: Контрольные испытания по физической подготовке	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения 2. Передача мяча одной и двумя руками у стены или в парах после перемещения. 3. Броски мяча с ближней и средней дистанций.	2
2	Практическое занятие №9 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Имитация броска и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	2

	2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке и с места. 3.Силовой проход после ведения к корзине.	
2	Практическое занятие №10 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 2.Защита в парах, тройках. 3.Ловля мяча, летящего на разной высоте.	2
2	Практическое занятие №11 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание перемещений с имитацией выбивания мяча и накрывания. 2.Групповой отбор мяча. Организация ловушек у центральной и боковых линий.	2
2	Практическое занятие №12 Совершенствование технического мастерства в нападении. Совершенствование технического мастерства в защите. Нападение с пассивным и активным сопротивлением.	2
2	Практическое занятие №13 Совершенствование технического мастерства в нападении. Совершенствование технического мастерства в защите. Сочетание технических приемов – связки в одном игровом эпизоде.	2
2	Практическое занятие №14 Совершенствование технического мастерства в нападении. Совершенствование технического мастерства в защите. Стабильное (надежное) выполнение ловли мяча разными способами	2
2	Практическое занятие №15 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Чередование способов ведения мяча Совершенствование технического мастерства в защите. 2.Перемещения с различными способами отбора	2
2	Практическое занятие №16 Совершенствование технического мастерства в нападении.	2
3	Практическое занятие №17 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия в нападении в ИВС. Групповые тактические взаимодействия в нападении. 1.Чередование передачи и бросков в движении. 2.Броски с разных дистанций с пассивным и активным сопротивлением. 3. Комбинация двойка (разучивание) - выход высокорослого игрока на периметр с постановкой заслона, защитник проходит заслон вплотную и выбирает бросать, выполнять проход внутрь или передачу центровому.	2
3	Практическое занятие №18 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия в защите в ИВС. Групповые тактические взаимодействия в защите. 1.Защитные действия в тройках со сменой мест. 2. Полное противодействие атаке соперника с защитой всей площадки – прессинг **2 - текущий контроль:** Контрольные испытания по технической подготовке.	2
3	Практическое занятие №19	2

	Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении. Выбор места и способа передачи. Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия в защите в ИВС Прием мяча: выбор способа перемещения и способа ловли мяча. **3 - текущий контроль:** Контрольные испытания по технической подготовке.	
3	Практическое занятие №20 Совершенствование технико-тактического мастерства групповые тактические взаимодействия в нападении. Комбинация двойка (разучивание) – выход на периметр центрового игрока, своевременный проход заслона с поворотом центрового лицом к щиту и получением мяча.	2
3	Практическое занятие №21 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика начального и углубленного разучивания. Система нападения через игрока нападения в углу площадки.	2
3	Практическое занятие №22 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика начального и углубленного разучивания. Система нападения через игроков периметра.	2
3	Практическое занятие №23 Командные тактические взаимодействия в нападении - совершенствование. Система нападения через 2 центровых игроков.	2
3	Практическое занятие №24 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика начального и углубленного разучивания. Система личной защиты	2
3	Практическое занятие № 25 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика начального и углубленного разучивания. Система зонной защиты	2
3	Практическое занятие № 26 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика начального и углубленного разучивания. Смешенная система защиты. **4 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
3	Практическое занятие № 27 Командные тактические взаимодействия в нападении и защите. **5 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
4	Практическое занятие № 28 Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности) Учебная игра	2
5	Практическое занятие № 29 Разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по классическому баскетболу и баскетболу 3х3. Федеральный стандарт по виду спорта.	2

5	Практическое занятие № 30 Решение воспитательных задач в процессе психологической подготовки 1.Принципы воспитания нравственно-волевых качеств при выполнении упражнений. 2.Методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.	2
6	Практическое занятие № 31 Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности) Задание: комбинация флекс с выбором наиболее оптимального момента для броска **6 текущий контроль**: «Контрольные испытания по интегральной подготовке»	2
7	Практическое занятие № 32 Правила игры в ИВС Теоретические принципы применения правил: назначение (функции) правил, важнейшие факторы в создании правил, основополагающие принципы применения правил. Функции судей.	2
8	Практическое занятие № 33 Обследование соревновательной деятельности Позиционное нападение. Место действия игроков по позициям. 1.Протокол игры и регистрация действий. 2.Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия). 3. Схемы расстановок своей команды, соперника (расположение игроков). 4. Алгоритм расчета рейтинговых оценок по техническим приемам игры. 5. Расчет коэффициента полезного действия игроков.	2

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	3 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1- 4 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1. Гимнастические упражнения (в движении, с мячом, в парах). 2. Акробатические упражнения – группировки, перекаты из различных исходных положений, кувырки вперед, назад. 3. Легкоатлетические упражнения - развитие быстроты (ускорения на 10, 20, 30 метров), развитие силы (метания набивного мяча). 4. Развитие специальной быстроты перемещений. 5. Развитие скоростно-силовых качеств (взрывной силы). 6. Развитие специальной гибкости (стрейтчинг). 7. Развитие акробатической ловкости. 8. Развитие специальной выносливости (прыжковой). 9.Тест-тренировка.	8
1	Практическое занятие № 5 Физические качества и физическая подготовка в ИВС **1 текущий контроль:** Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2

2	Практическое занятие № 6 Подвижные игры в тренировочном процессе по технической подготовке. 1. Общая характеристика содержания подвижных игр, определяемых спортивной специализацией. 2. Факторы, определяющие выбор подвижной игры. 3. Игры для обучения и совершенствования техники.	2
2	Практическое занятие № 7 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Бег с остановками и изменениями направления. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: поворот на 360 градусов, прыжок вверх, имитация передачи, броска в прыжке. 2.Упражнения для развития качеств, необходимы при выполнении приема и передач мяча. Многократные передачи мяча от плеча, от груди, сверху, снизу в прыжке в парах, тройках. 3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков.	2
2	Практическое занятие № 8 Совершенствование технического мастерства в нападении 1.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. 2.Передача мяча сверху двумя руками у стены, в тройках в статическом положении, после перемещения в прыжке. Групповые упражнения. 3.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач.	2
2 3	Практическое занятие № 9 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1. Броски в движении после силовых проходов. 2.Бросок в прыжке с сопротивлением соперника. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. 1.Групповые тактические действия в нападении (комбинации двойка, тройка, малая восьмерка).	1 1
2 3	Практическое занятие №10 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передачи после перемещения, в падении в парах, тройках. Групповые упражнения с передачами мяча. 2. Штрафной броскок Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Групповые взаимодействия разыгрывающего и нападающего.	1 1
2 3	Практическое занятие №11 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передача мяча двумя руками сверху с отвлекающими действиями – групповые упражнения. 2.Предача снизу в зоне нападения и из глубины площадки – групповые упражнения. 3. Броски полукрюком с сопротивлением с усов.	1 1
2 3	Практическое занятие №12 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите.	1

	2.Защита в парах, тройках, в группах со сменой мест. 3. Ловля мяча. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Групповые и командные взаимодействия. Методика углубленного разучивания и совершенствования Групповые тактические действия при выборе места и способа подстраховки	1
2	Практическое занятие №13 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и перемещений с падениями после перемещений приставным. 2.Сочетание перемещений с имитацией накрывания (перемещение с крестным, приставным шагом). 3.Защита с постоянной сметой игроков.	2
2	Практическое занятие №14 Совершенствование технического мастерства в нападении, защите. 1.Премещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками. 2. Передача мяча в парах, в прыжке после имитации броска. 3.Техника защиты: действия против нападающего ведущего мяч – выбивание.	2
2	Практическое занятие №15 Совершенствование технического мастерства в нападении. **2 текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2	Практическое занятие №16 Совершенствование технического мастерства в защите. **3 текущий контроль**: Контрольные испытания по технической подготовке.	2
2 3	Практическое занятие №17, 18 Совершенствование технического мастерства в защите. 1. Подбор мяча. 2. Треугольник отскока. 3. Противодействие силовым проходам с подстраховкой с дальней стороны.	4
3	Практическое занятие №19 Совершенствование тактического мастерства в нападении, защите **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
7	Практическое занятие № 20 Правила соревнований по мини баскетболу. 1. Характеристика игры. 2. Оборудование для игры на открытых площадках и закрытых помещениях (требования к корзинам и щитам). Мяч. 3. Структура игры. Набор очка, выигрыш партии, встречи 4. Состав команды. 5. Перерывы и задержки в игре.	2
7	Практическое занятие № 21 Правила соревнований по мини баскетболу. Игра в мини баскетбол 1. Методические рекомендации по заполнению протокола игры.	2

	2.Методические рекомендации по судейству игры.	
7	Практическое занятие № 22-24 Судейство соревнований по мини баскетболу. Учебная игра в мини баскетбол – судейство.	6
5	Практическое занятие № 25, 26 Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. 1. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и не специфические, различные по величине и направленности. 2. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. 3. Дозирование нагрузки.	4
6	Практическое занятие № 27 Составление конспекта подвижной игры или эстафеты для подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач. 1. Схема игры. Правила игры. 2. Требования к постановке общих и частных задач. 3. Изучение последовательности деятельности руководителя игры. 4. Изучение подвижных игр в качестве участника. 5. Изучение подвижных игр в качестве помощника. 6. Изучение подвижных игр в качестве руководителя.	2
6	Практическое занятие № 28 Составление конспекта подвижной игры или эстафеты для основной части ТЗ с формулировкой частных задач. 1. Схема игры. Правила игры. 2. Требования к постановке общих и частных задач. 3. Изучение последовательности деятельности руководителя игры. 4. Изучение подвижных игр в качестве участника. 5. Изучение подвижных игр в качестве помощника. 6. Изучение подвижных игр в качестве руководителя. Задания для самостоятельной работы: - написание конспекта подвижной игры для основной части ТЗ с формулировкой частных задач (игры и эстафеты для обучения техническим приемам игры);	2
4	Практическое занятие № 29, 30 Средства и методы интегральной подготовки. 1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к техническим приемам. 2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. 3. Чередование тактических действий (индивидуальных и командных) в нападении и защите. 4. Подготовительные к баскетболу игры: «10 передач», «Мяч капитану», «Эстафеты с ведением мяча», «33 и -5».	4
6	Практическое занятие № 31 **5 текущий контроль:** Проведение студентами подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	2
6	Практическое занятие № 32 **6 текущий контроль**: Проведение студентами основной части ТЗ по разработанным конспектам.	2
8	Практическое занятие № 33 Обследование соревновательной деятельности Начальное расположение игроков во время матча. Место действия	2

	игроков. 1.Протокол игры и регистрация действий. 2.Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия). 3. Алгоритм расчета рейтинговых оценок по техническим приемам игры. 4. Расчет коэффициента сложности игры.	

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	4 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1 - 6 Общая и специальная физическая подготовка в ИВС 1.Кросоовая подготовка. 2.Прыжки через барьеры. 3. Упражнения с набивными мячами (1 кг) в парах. 4. Упражнения с резиновыми амортизаторами. 5. Хоккей (короткими клюшками) 6. Многоскоки на гимнастических матах, прыжки в высоту в глубину. 7. Силовая тренировка в тренажерном зале (круговая тренировка). 8. Стретчинг.	12
1	Практическое занятие № 7, 8 Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по интегральной подготовке. Развитие координационных способностей - игра в баскетбол по линиям площадки, на ограниченном пространстве с корзинами разной высоты и мячами разного размера с использованием передач и ловли только 1 рукой с бросками только с ближней, средней или дальней дистанции. Эстафеты с бегом и прыжками, техническими приемами игры: линейные, круговые, встречные.	4
1	Практическое занятие № 9 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. **1-текущий контроль**: Контрольные испытания специальной физической подготовке.	2
2,3	Практическое занятие № 10, 11 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. 1.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения 2.Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча 3. Бросок сильной и слабой рукой с близкой дистанции	4
2,3	Практическое занятие № 12, 13 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 2.Защита в парах, тройках, в пятерках на одной стороне площадки. 3.Подбор мяча, треугольник подбора.	4
2	Практическое занятие № 14 - 16 Совершенствование технического мастерства в нападении. Совершенствование технического мастерства в защите. *Основное упражнение:* Передачи с ведением, бросок и подбор мяча. расстановка: 1-3-1 и 1-4, а также все на периметре.	6

2	Практическое занятие № 17 Совершенствование технического мастерства в нападении. **2 текущий контроль**: Контрольные испытания по технической подготовке.	2
2	Практическое занятие № 18 Совершенствование технического мастерства в защите. **3 текущий контроль**: Контрольные испытания по технической подготовке.	2
2,3	Практическое занятие № 19 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия в нападении в ИВС. Групповые тактические взаимодействия в нападении. 1.Чередование передач, ведения и бросков. 2.Нападение через центрового игрока. 3. Комбинации скрестный выход, большая восьмерка	2
2,3	Практическое занятие № 20 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия в защите в ИВС. Групповые тактические взаимодействия в защите. 1.Защитные действия в тройках с переключениием. 2. Полное противодействие атаке соперника с личным прессингом по всей площадке.	2
3	Практическое занятие № 21, 22 Совершенствование технико-тактического мастерства. Групповые тактические взаимодействия в нападении. Выбор места и способа передачи в зависимости от тактической задачи. Совершенствование технико-тактического мастерства. Групповые тактические взаимодействия в защите в ИВС Ловля мяча: взаимодействия трех игроков между собой. Комбинация двойка (углублённое разучивание) – выход на заслон, получение обратной передачи после рывка к корзине.	4
3	Практическое занятие № 23 – 25 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания. Система нападения через 2 центровых игроков линии. Система игры в нападении 1-4	6
3	Практическое занятие № 26 – 28 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания. Система игры с проскальзыванием. Система игры с переключением.. Смешенная система защиты.	6
3	Практическое занятие № 29 Командные тактические взаимодействия в нападении. **4 текущий контроль**: Контрольные испытания по тактической подготовке.	2
3	Практическое занятие №30 Командные тактические взаимодействия в защите. **5 текущий контроль**: Контрольные испытания по тактической подготовке.	2
4	Практическое занятие № 31, 32 Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности)	4

	1.Учебная игра (задание: вывести снайпера на бросок без помех с помощью заслонов). 2.Учебная игра (задание: вывести центрового на игру спиной к корзине на усах 1х1)	
5	Практическое занятие № 33 Современные тенденции развития ИВС и результаты, достигнутые на всероссийских и международных соревнованиях. 1.Изменения в правилах. 2.Итоги выступления команд из Санкт-Петербурга во всероссийских соревнованиях. 3.Итоги выступления сборных команд России на международной арене.	2
5	Практическое занятие № 34, 35 Установки игрокам, разбор игры. 1.Организация и проведение собрания перед игрой. 2. Установки игрокам по расстановкам, по амплуа. 3. Организация и проведения собрания после игры. 4. Разбор систем игры соперника.	4
5	Практическое занятие № 36 - 38 Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. 1. Индивидуальные планы спортсменов. 2.Ведение дневника самоконтроля. 3. Психограмма игрока. 4. Психограмма команды. 5.Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.	6
6	Практическое занятие № 39 Виды и формы организации ТЗ. 1. Структура тренировочного занятия. 2. Формулировка общих и частных задач в комплексном занятии по технико-тактической подготовке. 3. Подбор средств.	2
7	Практическое занятие №40 Правила игры в ИВС Углублённое изучение жестов судей.	2
7 8	Практическое занятие № 41 - 47 Учебные игры - судейство (судьи, секретарь). Ведение протокола игры. Разбор судейства. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью. Методы оценки эффективности игровых действий. Расчет эффективности игровых действий игрока. КПД игрока.	14
8	Практическое занятие № 48, 49. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью. Методы оценки эффективности игровых действий. 1.Протокол игры и регистрация действий. 2.Определение результата игрового действия игрока. 3. Расчет эффективности игровых действий по техническим проемам (игрок, команда). Задания для самостоятельной работы: - схемы расстановок своей команды - регистрация действий по расстановкам	4

	- расчет эффективности игровых действий игрока **6 текущий контроль**: Анализ результатов по обследованию соревновательной деятельности.	
7	Практическое занятие № 50, 51 Организация, проведение и судейство соревнований по баскетболу. Составление положения о соревнованиях: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения соревнований, регламент; режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях.	4

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	5 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1 Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. 1. Разработка и проведение комплекса упражнений для развития физических качеств, разыгрывающих игроков (быстрота перемещений, сила мышц рук). 2. Разработка и проведение комплекса упражнений для развития специальных физических качеств игрока (быстрота перемещений, быстрота отдельных движений)	2
1	Практическое занятие № 2 Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. Разработка и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств, нападающих игроков (быстрота перемещений, быстрота отдельных движений, взрывная сила, силовая выносливость, прыжковая выносливость). **1 – текущий контроль**: «Контрольные испытания по специальной физической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 3 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1.Имитация броска одной рукой сверху в прыжке 2. Броски после передач двумя мячами. 3.Запасовывание игрока 2 мячами га скорость. 5.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 6.Защита в парах на одной стороне площадки (защитник противодействует форварду)	2
2	Практическое занятие № 4 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1.Сочетание перемещений с ловлей, остановкой и бросками в прыжке 2. Отсекание нападающего после бросков из разных точек. 3. Ловля сильно летящего мяча **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 5 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. Защита в пятерках с проскальзыванием. **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
3	Практическое занятие № 6 Совершенствование технико-тактического мастерства индивидуальные	2

	тактические действия, групповые тактические взаимодействия в защите. Проведение упражнений по обучению групповым взаимодействиям в защите – взаимодействия игроков в защите при ловле мяча после бросков соперника (всего 5 упражнений, отражающих последовательность методики углубленного разучивания)	
3	Практическое занятие № 7 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Командные тактические действия в нападении – атака с периметра: развитие атаки через игроков в позициях защитников и нападающих	2
3	Практическое занятие № 8 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Комбинация двойка в центральном коридоре с ротацией игроков периметра. **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
3	Практическое занятие № 9 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Противодействия двойке: проскальзывание, переключение, подстраховка.	2
4	Практическое занятие № 10 Интеграция технической, тактической подготовки, физической подготовки в тренировке Учебная игра с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности)	2
3	Практическое занятие № 11 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Прямые командные тактические действия в защите – при атаке соперника: - страховка игрока с мячом со слабой стороны; - страховка игрока без мяча и смена в особенно под корзиной. **5 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
7	Практическое занятие № 12 Правила игры в ИВС Углубленное изучение правил классического баскетбола и баскетбола 3х3.	2
7	Практическое занятие № 13 Организация и проведение соревнований по баскетболу: 1. Разработка положения. 2. Система проведения соревнований. 3. Календарь соревнований. 4. Состав судейской коллегии. 5.Организационный комитет и комиссии по определению определенного вида работ.	2
8	Практическое занятие № 14 Компьютерная программы статистики в баскетболе. 1. Запись игр. 2. Анализ эффективности игровых действий игрока, команды в целом.	2
8	Практическое занятие № 15	2

	Компьютерные программы анализа статистики игроков. Обследование соревновательной деятельности. **6 - текущий контроль:** - запись игры с помощью кодов - анализ игровых действий игроков по техническим приемам – количество действий, расчет эффективности.	

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	6 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1 Совершенствование специальных физических качеств. 1. Развитие акробатической ловкости. 2. Развитие специальной выносливости (прыжковой). Тест тренировка. **1-текущий контроль**: «Контрольные испытания по специальной физической подготовке».	2
1	Практическое занятие № 2 Совершенствование специальных физических качеств. 1. Развитие качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча. 2. Развитие качеств необходимых при выполнении бросков. 3. Развитие качеств необходимых при выполнении ведения. 4. Развитие качеств необходимых при накрывании и подборе. 5. Стэп-аэробика.	2
2	Практическое занятие № 3 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1.Бег с остановками и изменениями направления. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: поворот на 360 градусов, прыжок вверх, имитация передачи, броска. 2. Многократные передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди.. 3.Броски с разных дистанций с сопротивлением..	2
2	Практическое занятие № 4 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите 1.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. 2.Передача мяча двумя руками от груди у стены с перемещения. Групповые упражнения с перемещениями. . **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 5 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1. Игра 1х1 с обыгрышем и броском 2.Штрафные броски. 3. Перемещение в стойке баскетболиста в выбиванием мяча. **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 6	2

	Совершенствование технического мастерства с учетом игровых функций (по амплуа игроков). 1. Комплексная тренировка разыгрывающего игрока. 2. Методика тренировки центрового игрока. 3. Комплексная тренировка нападающих игроков.	
3	Практическое занятие № 7, 8 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия, групповые тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования 1.Групповые тактические взаимодействия разыгрывающих и нападающих 2. Взаимодействия центрового и нападающего. 3. Взаимодействия разыгрывающего и центрвого	4
3	Практическое занятие № 9,10 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия, групповые тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. 1.Выбор места и способа ловли мяча. Взаимодействия защитников при перехватах мяча. 2. Групповая тактика отбора мяча. 3. Взаимодействия игроков в защите при прессинге. 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями в защите.	4
3	Практическое занятие № 11 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования 1. Косвенные тактические действия в нападении. 2. Прямые тактические действия при командных взаимодействиях. **4 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
3	Практическое занятие № 12, 13 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования 1.Косвенные тактические действия в нападении. 2. Система игры в нападении без центрового игрока.	4
3	Практическое занятие № 14, 15 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования 1. Тактические действия в защите при зонной системе обороны. 2. Сочетание в игре систем личной и зонной защиты 3. Варианты организации защитных действий прессингом по всей площадке: личного и зонного.	4

4, 8, 7	Практическое занятие № 16-22 Интеграция технической, тактической и физической подготовки в тренировке Учебные игры с заданиями (применение изученного технико-тактического арсенала в игровых условиях) Обследование соревновательной деятельности. 1. Запись игр с помощью ключей. 2. Анализ эффективности игровых действий игрока, команды. Судейство соревнований в ИВС Судейство: судьи на площадке, секретарь. **5 - текущий контроль**: ОПРОС по теме: «Обследование соревновательной деятельности в баскетболе».	14
7	Практическое занятие № 23-26 Организация и судейство соревнований по физической и технической подготовке. 1. Требования к отбору тестов. 2. Условия проведения тестирования. 3. Проведение тестирования в группе. 4. Анализ результатов тестирования **6 - текущий контроль**: Проведение тестирования (протокол, анализ результатов)	8
6	Практические занятия № 27-29: Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом	6
7	Практические занятия № 30-33: Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований по баскетболу, баскетболу 3х3.	6

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	7 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1. Гимнастические упражнения с предметами (с мячом, резиновыми амортизаторами). 2. Легкоатлетические упражнения - развитие быстроты (ускорения на 30, 100 метров, эстафетный бег). 3. Упражнения на функциональном тренажере TRX.	2
1	Практическое занятие № 2-4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1. Развитие специальной быстроты перемещений и быстроты ответных действий (бег приставные, скрестные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановки, изменения направления или способы передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, имитация передачи, накрывания. 2. Хоккей с малым мячом и маленькими клюшками. 3. Развитие акробатической ловкости. 4. Развитие специальной выносливости (прыжковой) – степ-аэробика.	6
	5. Развитие прыгучести	

	6. Развитие специальной выносливости – тест тренировка.	
1	Практическое занятие № 5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств. **1-текущий контроль**: «Контрольные испытания по специальной физической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 6 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Бег с остановками и изменениями направления. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: поворот на 360 градусов, прыжок вверх, имитация передачи, ведения, броска. 2.Упражнения для развития качеств, необходимы при выполнении приема и передач мяча. Многократные передачи мяча двумя руками сверху, снизу на дальность, в прыжке в парах, тройках. 3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков. 4. Передачи на точность и совевременность. 4. Ведение на высокой скорости с изменениями направлений.	2
2 3	Практическое занятие № 7 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. 1. Групповые взаимодействия двойка и тройка 2.Силовой проход под корзину с сопротивлением.	2
2 3	Практическое занятие № 8 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Нападение через центрового игрока .	2
2 3	Практическое занятие № 9 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 2.Защита в парах, тройках, в группах со сменой мест. 3.Ловля мяча, перехват мяча.. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Групповые и командные взаимодействия. Методика углубленного разучивания и совершенствования Групповые тактические действия при выборе места и способа атаки. 4.Групповые взаимодействия в защите – против двойки и тройки.	2
2 3	Практическое занятие № 10 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. 1. Ловля мяча при перехватах. 2. Групповой отбор. 3. Ловля высоколетящего мяча. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Групповая тактика отбора мяча. Выбор способа накрывания и его тактической реализации. **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
3	Практическое занятие № 11 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении.	2

	Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Учебная игра (система игры в нападении 5+1; система игры в защите «Углом назад») **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	
2 3	Практическое занятие №12 Взаимосвязь компонентов подготовки в игровой и соревновательной деятельности. Учебная игра с заданием. (групповой отбор мяча- ловушки у центральной и боковых линий). **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
7	Практическое занятие № 13 Организация и проведение соревнований, показательных выступлений и конкурсов дня здоровья и спорта. 1. Разработка сценария. 2. Побор вопросов для викторины «Летающий мяч». 3. Организация и проведение соревнований. 4. Конкурсы по баскетболу с мячом. **5 - текущий контроль**: Диагностика способностей юных баскетболистов	2
6	Практическое занятие № 14 Профилактика травматизма. 1. Гигиена тренировочного процесса (профилактическое тейпирование), врачебный контроль. 2. Рациональная разминка. 3. Оказание первой помощи при травмах.	2
7	Практическое занятие № 15 Организация и судейство соревнований по ИВС Судейство соревнований по баскетболу в рамках физкультурных праздников. **6 - текущий контроль**	2

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	8 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1,2 Совершенствование физических качеств. 1.Развитие быстроты (линейные и встречные эстафеты). 2. Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения). 3.Подвижные игры: «Защита зоны», «Бег раков», «Защита ворот», «Каскад передвижений», «Жонглирование мячом», Борьба в квадратах», «Бег на руках» 4. Силовая тренировка в тренажерном зале (круговая тренировка). 5. Упражнения для развития прыгучести (многоскоки, прыжки на скакалке, прыжки из низкого приседа). 6. Упражнения с малыми и большими набивными мячами. 7. Развитие акробатической ловкости, ручнойой ловкости.	4
1	Практическое занятие № 3,4 Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. 1. Специальная физическая подготовка разыгрывающих игроков.	4

	2. Специальная физическая подготовка защитников. 3. Специальная физическая подготовка нападающих игроков. Комплексы упражнений в тренажерном зале.	
1	Практическое занятие №5 Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. 1. Разработка и проведение комплекса упражнений для развития физических качеств разыгрывающих игроков (скоростная выносливость). 2. Разработка и проведение комплекса упражнений для развития специальных физических качеств разыгрывающего игрока. 3. Разработка и проведение комплексов упражнений для развития специальных физических качеств, нападающих игроков (силовая выносливость, прыжковая выносливость).	2
1	Практическое занятие №6 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. **1 – текущий контроль**: «Контрольные испытания по специальной физической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 7-12 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения 2.Бросок мяча с изменением дистанции, в проходе с сопротивлением. 3.Ведение мяча с сопротивлением соперника. 4. Передачи в цели с места, в движении, на месте. 5. Сочетание перемещений с борьбой за отскок мяча. **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке». **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	12
3	Практическое занятие №13-15 Командные тактические действия в нападении и защите. Методика совершенствования. Командные тактические действия в нападении – атака с периметра после прохода внутрь ограниченной зоны. Прямые командные тактические действия в нападении – быстрый прорыв с передачами мяча Совершенствование системы личного прессинга. **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке». **5 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке». Максимальная сумма баллов 4.	6
4	Практическое занятие № 16-17 Интегральная подготовка. 1.Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов игры и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. 2.Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. 3. Учебные игры с заданиями по игровым функциям.	4

6	Практическое занятие № 18-19 Система тренировочных заданий. Составление блока тренировочных заданий различной направленности. Проведение фрагмента тренировочного занятия.	4
7	Практическое занятие № 20 Организация и судейство соревнований в ИВС. Составление положения о соревнованиях по баскетболу. Разбор прецедентов судейства игры. Ведение модифицированного протокола игры (электронный протокол матча)	2
8	Практическое занятие № 21-23 Компьютерная программа обследования соревновательной деятельности. 1. Запись игр с помощью ключей. 2. Анализ тактических построений в нападении и защите. Загрузка зон в атаке. **6 - текущий контроль:** Обследование соревновательной деятельности.	5

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	1 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1 Физическая подготовка баскетболистов: ОФП и СФП. Контроль в физической подготовке. Развитие физических качеств: средства, методы. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по физической подготовке.	2
2	Практическое занятие № 2. Техническая подготовка баскетболистов. Контроль техники, средства и методы её совершенствования у баскетболистов различной квалификации. Ошибки (грубые, значительные, незначительные) в технике выполнения технических приемов игры в баскетбол, и способы их исправления	2
6	Практическое занятие № 3 Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки баскетболистов (годовой план, его содержание и методика составления: цель, задачи, календарь основных соревнований, задачи периодов, распределение основных средств и объем нагрузки)	2
	2 СЕМЕСТР	
3	Практическое занятие №1 Тактическая подготовка баскетболистов. Тактические действия (индивидуальные и групповые в нападении и защите). Контроль за уровнем тактической подготовленности.	2
7	Практическое занятие №2 Составление положения о соревнованиях по баскетболу: основные нормативные документы; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований по баскетболу; составление программы соревнований; составление сметы соревнований	2
8	Практическое занятие №3. Обследование соревновательной деятельности. Запись игр. Фиксация	2

	технико-тактических действий в нападении и защите. Запись игровых действий по расстановкам. Расчёт итоговых показателей ТТД. Эффективность ТТД по отдельным действиям. Оформление карты анализа и оценки технико-тактической деятельности	
3 СЕМЕСТР		
2, 3	Практическое занятие №1. Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите с мячом и без мяча, групповые тактические взаимодействия в нападении и защите. Методика начального разучивания, углубленного разучивания и совершенствования. Исправление ошибок. Тактические построения (начальная расстановка, место действия).	2
5	Практическое занятие №2. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Цели, задачи интеллектуальной подготовки. Средства интеллектуальной подготовки. Ведение дневника самоконтроля тренировочной и соревновательной деятельности.	2
4	Практическое занятие №3 Интегральная подготовка. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. Средства и методы интегральной подготовки. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к техническим приёмам. Упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещенно.	2
4 СЕМЕСТР		
6	Практическое занятие №1. Построение спортивной тренировки спортсменов. Составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач.	2
6	Практическое занятие №2. Построение спортивной тренировки спортсменов. Составление фрагмента основной части ТЗ с формулировкой частных задач для обучения техническим приёмам и тактическим действиям, решения задач специальной физической подготовки.	2
2,3	Практическое занятие №3. Совершенствование технико-тактического мастерства. Функции игроков (совершенствование техники и тактики игры с учетом игрового амплуа). Особенности подготовки игроков периметра.	2
	5 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1: Физические качества и физическая подготовка в ИВС (с учетом амплуа игрока) Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Развитие специальной выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).	2
2,3	Практическое занятие №2: Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите. 1. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства при выполнении бросков, передач и ловли мяча, ведения мяча. 2. Совершенствование технико-тактического мастерства при выполнении перемещений в защите, опеке игрока 1х1, направлению нападающих в	2

	нужную позицию, накрывании и препядствовании бросков, взятии отскока.	
	6 СЕМЕСТР	
6	Практическое занятие №1: Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки баскетболистов. Составление конспекта занятия и проведение занятия по баскетболу.	2
5,6,7	Практическое занятие №2: Контроль в процессе подготовки баскетболистов. Теоретическая подготовка. Обследование соревновательной деятельности.	2
	7 СЕМЕСТР	
2,3	Практическое занятие №1: Современные тенденции в развитии техники и тактики игры баскетбол. Совершенствование технико-тактического мастерства. Причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические), пути и способы их исправления	2
2,3	Практическое занятие №2: Совершенствование способов перемещений баскетболистов (способы перемещений и стойки баскетболистов для выбора места на площадке). Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите.	2
	8 СЕМЕСТР	
7	Практическое занятие №1: Составление приказа, положения о соревнованиях по баскетболу (основные нормативные документы, календарь соревнований; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований различного уровня; лицензирование игроков для участия в соревнованиях, оформление заявочных листов)	2
4	Практическое занятие № 2: Интегральная подготовка. Реализация физических способностей через технику конкретных приёмов игры. Реализация технических приёмов через тактическое действие.	2
	9 СЕМЕСТР	
1,6	Практическое занятие №1: Построение спортивной тренировки в ИВС. Система тренировочных заданий. Составление блока тренировочных заданий различной направленности.	2
1,2,6	Практическое занятие №2: Построение спортивной тренировки в ИВС. Развитие специальных физических качеств, необходимых для выполнения технических приёмов.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов : учебное пособие / В.В. Козин, А.А. Гераськин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 139 с. :

схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076
2. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444
3. Спортивные игры. Правила, тактика, техника : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по всем направлениям / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва :Юрайт, 2020. - 321, [1] с. : ил.
4. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск :ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с. : ил. - ISBN 978-5-7779-2258-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142
5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / А.А. Васюкевич, Л.А. Дворнякова, А.А. Зайцев [и др.]; под общ. ред. А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва :Юрайт, 2020. - 226, [1] с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370
2. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва :Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099
3. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика [Электронный ресурс] : учебное пособие (сборник лекций) для студентов вузов физ. культуры. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2015. – 258 с.: ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Лаптев, А.В. Основы нападения. Рывки, заслоны в баскетболе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура» / А.В. Лаптев, И.В. Коник, В.А. Рыженко. - Малаховка : [б. и.], 2017. – 79 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Нестеровский, Д.И. Теория и методика баскетбола [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование" / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2014. - 348, [1] с. : ил.
6. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с. : ил. - Библиогр.: с. 115-117. - ISBN 978-5-8149-

2527-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428
7. Подготовка высококвалифицированных спортсменов (баскетбол): популярные системы позиционного нападения в современном баскетболе [Текст] : учебное пособие / Е.Р. Яхонтов [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта; Высшая школа тренеров по баскетболу, Университет Лесгафта. - Санкт-Петербург : Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2016. - 168 с. : ил.
8. Родин, А.В. Баскетбол в университете : учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. - ISBN 978-5-9718-0380-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476
9. Спортивные игры: основы обучения технике игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран [и др.]. - Великие Луки : [б. и.], 2017. – 175 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
10. Таран И.И. Координационная подготовка баскетболистов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.И. Таран, А.Г. Беляев. - Великие Луки : [б. и.], 2016. – 159 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
11. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 460, [1] с. : ил.
12. Технология спортивной тренировки: анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по баскетболу [Текст] : учебное пособие для образовательной программы по направлению 49.03.01 - "Физическая культура", профиль подготовки "Спортивная тренировка в избранном виде спорта" / Е.Р. Яхонтов [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; [под ред. Е. Р. Яхонтова]. - Санкт-Петербург : [Олимп], 2014. - 111 с. : ил.
13. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
14. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов : учебное пособие / Е.Р. Яхонтов; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта; Высшая школа тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб. : Олимп, 2008. - 134 с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/

- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий-Зал №5 (1 этаж, нежилое помещение №20) – Оборудование: Гимнастическая стенка-4шт., гимнастическая скамейка-6шт., щит баскетбольный-6шт, баскетбольные мячи-12шт., табло электронное, стойки бадминтонные-4шт., сетка бадминтонная-6шт., бадминтонные ракетки-12комплектов, воланы-36шт.

Приложение 1.
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВЫАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (БАСКЕТБОЛ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс I семестр 1 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
		1 семестр			
1	**2**	**3**	4	**5**	***6***
1	1	Практическое занятие №1 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС Общая физическая подготовка.		**1**	
2	1	Практическое занятие №2 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС Общая физическая подготовка.		**2**	
3		Практическое занятие №3 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка.		**2**	
4	1	Практическое занятие №4 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка.		**3**	
5		Практическое занятие № 5 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка 1-текущий контроль КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**13**	
6		Практическое занятие № 6 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Подвижные игры в тренировочном процессе по физической подготовке.		**13**	
7	1	Практическое занятие №7 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Классификация, систематика терминология в ИВС.		**14**	
8		Практическое занятие № 8 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**14**	
9	1	Практическое занятие № 9 Тема 2, 3. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка.		**15**	
10		Практическое занятие № 10 Тема 2, 3. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**15**	
11	1	Практическое занятие № 11 Тема 2, 3. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**16**	
12	**1**	Практическое занятие № 12 Тема 2, 3. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**17**	

13		Практическое занятие № 13 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**17**	
14		Практическое занятие № 14 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите.		**17**	
15		Практическое занятия № 15 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении, защите. Подготовка к тестированию.		**17**	
16		Практическое занятия № 16 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. **2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**27**	
17		Практическое занятия № 17 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. **3- текущий контроль:** Техника защиты - **КОНТРОЛЬНЫЕ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**4/10**	**37**	
18		Практическое занятие № 18 Тема 2, 3. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**37**	
19	1	Практическое занятие № 19 Тема 2, 3. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**38**	
20		Практическое занятие № 20 Тема 3. Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка **4- текущий контроль:** **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**48**	
21	1	Практическое занятие № 21 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила игры в баскетбол. Принципы применения правил, судейство.		**49**	
22		Практическое занятие № 22 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила игры в баскетбол. Протокол игры.		**49**	
23		Практическое занятие № 23 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила игры в баскетбол.		**49**	
24		Практическое занятие № 24 Тема 7. **5 -текущий контроль:** Правила игры в баскетбол **КОНТРОЛЬНЫЙ ОПРОС** процедуры.	**5/10**	**59**	
25		Практическое занятие № 25 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Учебная игра - судейство		**59**	
26		Практическое занятие № 26 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Учебная игра - судейство		**59**	
27		Практическое занятие № 27 Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Ведение дневника самоконтроля. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью.		**59**	
28		Практическое занятие № 28 Тема 6. Построение спортивной тренировки. Структурно-содержательная характеристика построения		**59**	

		тренировочного занятия. Проведение разминки ТЗ.			
29	**1**	Практическое занятие № 29 Тема 4. Интегральная подготовка		**60**	
30		Практическое занятие № 30 Тема 6. Построение спортивной тренировки. Структурно-содержательная характеристика построения тренировочного занятия: основная часть ТЗ.		**60**	
31 **32**		Практическое занятие № 31, 32 Тема 6. **6 -текущий контроль:** Практическое проведение подготовительной части тренировочного занятия (по заданию) – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА	**4/10**	**70**	
33		Практическое занятие № 33 Тема 7. Методическое занятие. Правила игры в ИВС. 1.Ознакомление с книгой прецедентов судейства. 2.Ведение протокола в ходе учебной игры. 3.Ведение протокола в ходе учебной игры. 4.Разбор типичных ошибок.		**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			***22/30***	***100***	
Итоговая сумма баллов за 1 семестр – 100 баллов			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс I семестр 2 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*

2 семестр

1	**2**	**3**	**4**	**5**	***6***
1 2 3 4 5		Практическое занятие № 1-5 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Развитие общих и специальных физических качеств баскетболистов		**0**	
6	1	Практическое занятие № 6 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Совершенствование специальных физических качеств. Подвижные игры в специальной физической подготовке баскетболистов. Развитие специальной быстроты, ловкости		**1**	
7		Практическое занятие №7 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. «Специальные физические качества» 1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**11**	
8	1	Практическое занятие №8 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в		**12**	

		нападении.			
9		Практическое занятие № 9 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**12**	
10	1	Практическое занятие № 10 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите.		**13**	
11	1	Практическое занятие № 11 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите.		**14**	
12 13 14 15		Практическое занятие № 12-15 Тема 2. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		**14**	
16		Практическое занятие № 16 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**14**	
17	1	Практическое занятие № 17 Тема 3. Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: индивидуальные тактические действия в нападении, групповые взаимодействия.		**15**	
18		Практическое занятие № 18 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. **2- текущий контроль:** Техника нападения - **КОНТРОЛЬНЫЕ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**25**	
19		Практическое занятие № 19 Тема 2. ехника игры в баскетбол и техническая подготовка. **3- текущий контроль:** Техника защиты - **КОНТРОЛЬНЫЕ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**4/10**	**35**	
20	1	Практическое занятие № 20 Тема 3 Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении, групповые взаимодействия.		**36**	
21	1	Практическое занятие № 21 Тема 3 Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в нападении.		**37**	
22		Практическое занятие № 22 Тема 3 Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в нападении.		**37**	
23		Практическое занятие № 23 Тема 3 Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в нападении.		**37**	
24	1	Практическое занятие № 24 Тема 3 Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите. Система игры «Углом вперед»		**38**	
25	1	Практическое занятие № 25 Тема 3 Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите. Система игры «Углом назад»		**39**	
26		Практическое занятие № 26 Тема 3 Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка.	**5/10**	**49**	

		Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите. 4- текущий контроль: **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ			
27		Практическое занятие № 27 Тема 3 Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите. 5- текущий контроль: **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**4/10**	**59**	
28		Практическое занятие № 28 Тема 4 Интегральная подготовка. Учебная игра с системой заданий.		**59**	
29	1	Практическое занятие № 29 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Единая спортивная классификация по баскетболу. Федеральный стандарт по виду спорта –баскетбол.		**60**	
30		Практическое занятие № 30 Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Принципы воспитания нравственно-волевых качеств при выполнении упражнений.		**60**	
31		Практическое занятие № 31 Тема 4. Интегральная подготовка. Учебная игра с системой заданий 6- текущий контроль: **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** ПО ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ.	**5/10**	**70**	
32		Практическое занятие № 32 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС.		**70**	
33		Практическое занятие № 33 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Протокол обследования. Схемы расстановок. Регистрация действий. Шкала оценок кодовой записи игры. Алгоритм расчета рейтинговых оценок. Расчет коэффициента сложности игры.		**70**	
<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: <u>Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)</u>

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс <u>2</u> семестр <u>3</u> (на 20__/20__учебный год)

3 семестр					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*

1	2	3	4	5	*6*
1-4		Практическое занятие № 1-4 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Совершенствование физических качеств. Тест-тренировка.		**0**	
5		Практическое занятие № 5 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. 1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**10**	
6	1	Практическое занятие№ 6 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Подвижные игры и эстафеты в технической подготовке.		**11**	
7	1	Практическое занятие № 7 Тема 2 Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**12**	
8	1	Практическое занятие № 8 Тема 2 Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**13**	
9 - 11		Практическое занятие № 9-11 Тема 2,3 Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении		**13**	
12	1	Практическое занятие № 12 Тема 2,3 Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите.		**14**	
13	1	Практическое занятие № 13 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Тактика отбора мяча.		**15**	
14	1	Практическое занятие № 14 Тема 2,3 Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите. Подготовка к тестированию.		**16**	
15		Практическое занятие № 15 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении. 2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**26**	
16		Практическое занятие № 16 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите. 3- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**4/10**	**36**	
17 18		Практическое занятие № 17,18 Тема 2,3 Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства – выбор способа накрывания по тактической реализации.		**36**	
19		Практическое занятие № 19 Тема 3 Тактика игры в баскетбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите. 4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕУПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**46**	
20	1	Практическое занятие. № 20 Тема 7 Организация и судейство соревнований. Мини-баскетбол. Организация соревнований.		**47**	

21		Практическое занятие. № 21 Тема 7 Организация и судейство соревнований. Мини-баскетбол. Правила. Судейство.		**47**	
22 23 24		Практическое занятие. № 22-24 Тема 7 Организация и судейство соревнований. Учебная игра в мини-баскетбол. Судейство.		**47**	
25 26	1	Практическое занятие № 25,26 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Соревновательная и тренировочная нагрузка. Объем, интенсивность. Дозирование нагрузки. Отдых (активный, пассивный).		**48**	
27		Практическое занятие № 27 Тема 6 Построение спортивной тренировки. Конспект подвижной игры, эстафеты, проведение подвижной игры в ТЗ по заданию. Учебная практика.		**48**	
28		Практическое занятие № 28 Тема 6 Построение спортивной тренировки. Конспект подвижной игры, эстафеты, проведение подвижной игры в ТЗ по заданию. Учебная практика.		**48**	
29 30	1	Практическое занятие № 29 Тема 4 Интегральная подготовка. Игры подготовительные к баскетболу.		**49**	
31		Практическое занятие № 31 Тема 6. Построение спортивной тренировки. **5 -текущий контроль** Проведение подвижных игр и эстафет в подготовительной части ТЗ (Учебная практика)	**5/10**	**59**	
32		Практическое занятие № 32 Тема 6. Построение спортивной тренировки **6 -текущий контроль** Проведение подвижных игр и эстафет в основной части ТЗ (Учебная практика)	**4/10**	**69**	
33	1	Практическое занятие № 33 Тема 8. Обследование соревновательной деятельности		**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 2 семестр 4 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
4 семестр					
1 -		Практическое занятие № 1-6 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС.		**0**	

6		Развитие физических качеств. Круговая тренировка. Тренировка в тренажерном зале			
7 8	1	Практическое занятие № 7,8 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Подвижные игры в ТП по интегральной подготовке		**1**	
9		Практическое занятие № 9 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. 1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**11**	
10 11	1	Практическое занятие № 10,11 Тема 2,3 Техника игры и тактика игры в баскетбол. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении.		**12**	
12 13		Практическое занятие № 12,13 Тема 2,3 Техника игры и тактика игры в баскетбол. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении защите		**12**	
14 - 16		Практическое занятие № 14-16 Тема 2 Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении, защите.		**12**	
17		Практическое занятие № 17 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении. 2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**22**	
18		Практическое занятие № 18 Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите. 3- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**4/10**	**32**	
19	1	Практическое занятие № 19 Тема 2,3 Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные и групповые действия в нападении.		**33**	
20		Практическое занятие № 20 Тема 2,3 Совершенствования технико-тактического мастерства. Групповые взаимодействия в защите.		**33**	
21		Практическое занятие № 21 Тема2, 3 Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные и групповые действия в нападении, защите.		**33**	
22		Практическое занятие № 22 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные и групповые действия в нападении.		**33**	
23 - 25	1	Практическое занятие № 23-25 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Командные действия в нападении.		**34**	
26 - 28	1	Практическое занятие № 26,27,28 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Командные действия в защите.		**35**	
29		Практическое занятие № 29 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении 4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**45**	
30		Практическое занятие № 30 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите. 5- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**55**	
31		Практическое занятие № 31,32 Тема 4		**55**	

32		Интегральная подготовка. Учебная игра с системой заданий			
33		Практическое занятие № 33 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Современные тенденции развития баскетбола. Новое в технике, тактике.		**55**	
34 35	1	Практическое занятие № 34, 35 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Установки игрокам перед игрой, в ходе игры, разбор игры.		**56**	
36 37 38		Практическое занятие № 36-38 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Планирование и контроль ТП: индивидуальные планы, ведение дневника самоконтроля. Воспитание личности и формирование спортивного коллектива. Психограмма игрока, команды.		**56**	
39	1	Практическое занятие № 39 Тема 6 Построение спортивной тренировки. Виды и формы организации ТЗ. Учебная практика.		**57**	
40		Практическое занятие № 40 Тема 7 Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила, методика судейства, жесты судей.		**57**	
41 - 47		Практическое занятие № 41-47 Тема 7,8 Организация и судейство соревнований в ИВС. Учебная игра. Судейство, разбор прецедентов судейства. Ведение протокола игр. Обследование соревновательной деятельности. КПД игрока, эффективность игровых действий по элементам.		**57**	
48	1	Практическое занятие № 48 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Расчет эффективности игровых действий игрока, команды.		**58**	
49		Практическое занятие № 49 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Расчет эффективности игровых действий игрока, команды. 6- текущий контроль: Обследование соревновательной деятельности	**4/10**	**68**	
50 51	1 1	Практические занятия № 50, 51 Тема 7 Организация и судейство соревнований в ИВС. Составление положения о соревнованиях, основные нормативные документы, единый спортивный календарь		**70**	
		Подготовка к зачету			***10***
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 3 семестр 5 семестр (на 20__/20__учебный год)

5 семестр					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1	2	Практическое занятие № 1. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа		**2**	
2		Практическое занятие № 2. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. **1-текущий контроль**: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**12**	
3	1	Практическое занятие № 3. Тема 2. Техника игры в баскетбол. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**13**	
4		Практическое занятие № 4. Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства **2- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**23**	
5		Практическое занятие № 5. Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства **3 - текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**4/10**	**33**	
6	1	Практическое занятие № 6. Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении и защите (индивидуальные, групповые действия). Учебная практика.		**34**	
7	1	Практическое занятие № 7. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении: командные действия (прямые и косвенные)		**35**	
8		Практическое занятие № 8 Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства нападении 4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**45**	
9	1	Практическое занятие № 9 Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите.		**46**	
10	1	Практическое занятие № 10 Тема 4. Интегральная подготовка. Учебная игра в баскетбол с системой заданий в нападении и защите		**47**	
11		Практическое занятие № 11 Тема 3.	**5/10**	**57**	

		Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении **5 - текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
12	1	Практическое занятие № 10 Тема 4. Интегральная подготовка. Учебная игра в баскетбол с системой заданий в нападении и защите		**58**	
13	1	Практическое занятие № 13 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Судейство соревнований по пляжному баскетболу: характер судейства; определение победителей и призеров соревнований		**59**	
14	1	Практическое занятие № 14 Тема 8. Обследование соревновательной деятельности. Компьютерная программа: запись игр с помощью кодов, анализ результатов.		**60**	
15		Практическое занятие № 15 Тема 8. Обследование соревновательной деятельности. Компьютерная программа анализа действий на площадке. **6 -текущий контроль** «Обследование соревновательной деятельности»	**4/10**	**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

6 семестр					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1		Практическое занятие № 1 Тема 1 Совершенствование специальных физических качеств баскетболистов.		**0**	
2		Практическое занятие № 2. Тема Совершенствование специальных физических качеств баскетболистов. **1-текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по СФП	**5/10**	**10**	
3	1	Практическое занятие № 3. Тема 2. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите		**11**	
4		Практическое занятие № 4. Тема 2. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите	**5/10**	**21**	

		2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке			
5		Практическое занятие № 5. Тема 2. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите **3- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке	**4/10**	**31**	
6		Практическое занятие № 6. Тема 2. Техника игры в баскетбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства с учетом игровых функций.		**31**	
7	1	Практическое занятие № 7 . Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении (индивидуальные, групповые действия).		**32**	
8	1	Практическое занятие № 8 . Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении (индивидуальные, групповые действия - комбинации).		**33**	
9	1	Практическое занятие № 9 Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите (индивидуальные, групповые действия ловле мяча соперником в трехсекндной зоне).		**34**	
10	1	Практическое занятие № 10 Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите (индивидуальные, групповые действия).		**35**	
11		Практическое занятие № 11 Тема 3 Совершенствование командных тактических действий – системы игры. **4- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по тактической подготовке	**5/10**	**45**	
12		Практическое занятие № 12 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении: командные действия		**45**	
13	1	Практическое занятие № 13 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении: командные действия		**46**	
14	1	Практическое занятие № 14 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите: командные действия		**47**	
15		Практическое занятие № 15 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите: командные действия		**47**	
16		Практическое занятие № 16 Тема 4, 7, 8 Интегральная подготовка Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
17		Практическое занятие № 17 Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
18		Практическое занятие № 18 Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
19		Практическое занятие № 19 Тема 4, 7, 8		**47**	

		Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.			
20		Практическое занятие № 20. Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
21		Практическое занятие № 21 Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
22		Практическое занятие № 22 Тема 8 **5 -текущий контроль** ОПРОС по теме «Обследование соревновательной деятельности»	**5/10**	**57**	
23		Практическое занятие № 23 Тема 6 Построение спортивной тренировки Организация и проведение тестирования в группе по физической, технической тактической подготовке.		**57**	
24		Практическое занятие № 24 Тема 6 Построение спортивной тренировки Организация и проведение тестирования в группе по физической, технической тактической подготовке.		**57**	
25	1	Практическое занятие № 25 Тема 6 Построение спортивной тренировки Организация и проведение тестирования в группе по физической, технической тактической подготовке.		**58**	
26		Практическое занятие № 26 Тема 6 Построение спортивной тренировки **6 -текущий контроль** Проведение тестирования, анализ результатов	**4/10**	**68**	
27	1	Практическое занятие № 27 Тема 6 Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом		**69**	
28		Практическое занятие № 28 Тема 6 Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом		**69**	
29		Практическое занятие № 29 Тема 6 Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом		**69**	
30	1	Практическое занятие № 30 Тема 7 Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований по регби		**70**	
31		Практическое занятие № 31 Тема 7 Организация, проведение и судейство соревнований по баскетболу		**70**	
32		Практическое занятие № 32 Тема 7 Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований по баскетболу, пляжному баскетболу		**70**	
33		Практическое занятие № 33 Тема 7 Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований по баскетболу, пляжному баскетболу.		**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 4 семестр 7 семестр (на 20__/20__учебный год)

7 семестр					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*

1	**2**	**3**	4	**5**	***6***
1	2	Практическое занятие № 1 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Общая физическая подготовка.		**2**	
2	1	Практическое занятие № 2. Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка: развитие специальной быстроты.		**3**	
3	1	Практическое занятие № 3 . Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка: развитие акробатической ловкости.		**4**	
4	1	Практическое занятие № 4. Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка: развитие специальной выносливости (стэп-аэробика)		**5**	
5		Практическое занятие № 5. Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка: развитие силовых и скоростно-силовых качеств. **1-текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по СФП	**5/10**	**15**	
6	1	Практическое занятие № 6. Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС Совершенствование технического мастерства в нападении.		**16**	
7	1	Практическое занятие № 7. Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении: групповых тактических действий в нападении (комбинации).		**17**	
8	1	Практическое занятие № 8 Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении: групповых тактических действий в нападении (атака с задней линии, пайп).		**18**	
9	1	Практическое занятие № 9 Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите: групповых тактических действий в защите выбивание, групповой отбор.		**19**	
10		Практическое занятие № 10 Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства. **2- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке	**5/10**	**29**	
11		Практическое занятие № 11 Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства. **3- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической	**4/10**	**39**	

		подготовке			
12		Практическое занятие № 12 Тема 4 Интегральная подготовка **4- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по тактической подготовке	**5/10**	**49**	
13		Практическое занятие № 13 Тема 7 Организация и судейство соревнований по ИВС **5 -текущий контроль** Судейство соревнований по баскетболу в рамках физкультурных праздников.	**5/10**	**59**	
14	1	Практическое занятие № 14 Тема 6 Построение спортивной тренировки в ИВС Профилактика травматизма в ИВС (рациональная разминка, стрейчинг, методика тейпирования)		**60**	
15		Практическое занятие № 15 Тема 7,8. Организация и судейство соревнований по ИВС Обследование соревновательной деятельности. **6-текущий контроль:** Обследование соревновательной деятельности	**4/10**	**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
8 семестр					
1		Практическое занятие № 1 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Общая физическая подготовка баскетболистов.		**0**	
2	1	Практическое занятие № 2 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Общая физическая подготовка баскетболистов.		**1**	
3		Практическое занятие № 3 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа..		**1**	
4	1	Практическое занятие № 4 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа.		**2**	
5	1	Практическое занятие № 5 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. Учебная практика.		**3**	***2***
6	1	Практическое занятие № 6 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС.	**5/10**	**13**	***2***

		Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. Учебная практика. **<u>1-текущий контроль</u>**: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по СФП			
7	1	Практическое занятие № 7 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		**14**	
8		Практическое занятие № 8 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		**14**	***2***
9		Практическое занятие № 9 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. **<u>2- текущий контроль:</u>** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке	**5/10**	**24**	
10		Практическое занятие № 10 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. **<u>3- текущий контроль:</u>** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке	**4/10**	**34**	
11	1	Практическое занятие № 11 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите		**35**	
12		Практическое занятие № 12 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		**35**	
13	1	Практическое занятие № 13 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите.		**36**	
14		Практическое занятие № 14 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. **<u>4- текущий контроль:</u>** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по тактической подготовке	**5/10**	**46**	***2***
15		Практическое занятие № 15 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. **<u>4- текущий контроль:</u>** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по тактической подготовке	**5/10**	**56**	
16	1	Практическое занятие № 16 Тема 4 Интегральная подготовка в ИВС. Учебная игра с системой заданий по игровым функциям.		**57**	***2***
17		Практическое занятие № 17 Тема 4 Интегральная подготовка в ИВС. Учебная игра с системой заданий по игровым функциям.		**57**	***2***
18		Практическое занятие № 18 Тема 6 Построение спортивной тренировки в ИВС. Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом.		**57**	***2***
19	1	Практическое занятие № 19 Тема 6 Построение спортивной тренировки в ИВС.		**58**	***2***

		Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом.			
20		Практическое занятие № 20 Тема 7 Организация, проведение и судейство соревнований по ИВС. Составление положения о соревновании. Ведение электронного протокола матча.		**58**	***1***
21	1	Практическое занятие № 21 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Научно методическое обеспечение соревновательной деятельности: запись игр с помощью ключей-кодов, анализ статистических данных (учебная практика)		**59**	
22	1	Практическое занятие № 22 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Научно методическое обеспечение соревновательной деятельности: запись игр с помощью ключей-кодов, анализ статистических данных (учебная практика)		**60**	***2***
22,5		Практическое занятие № 23 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Научно методическое обеспечение соревновательной деятельности: запись игр с помощью ключей-кодов, анализ статистических данных (учебная практика) **6 текущий контроль:** Обследование соревновательной деятельности игрока, команды.	**4/10**	**70**	***2***
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			***50/100***	***100***	***21/6***

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (1 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	5.6 сек	5.8 сек	4,8 сек	5,0 сек
Бег «елочка» 92 м.	26.5 сек	27 сек	24,1 сек	24,5 сек
Прыжок в длину с места	210 см	205 см	220 см	215 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	40 см	38 см	45 см	40 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	8 м	7 м	10 м	9м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Передача на точность на 5 метров в цель на стене (10 передач)	9	7	10	8
Ведение мяча на скорость с изменением направления 25 метров (2 попытки, учитывается лучшая)	3,5 сек	4,5 сек	3 сек	4 сек
Штрафные броски (10 попыток)	8	7	9	8
Дальние броски (10 попыток)	7	6	8	7
Броски в прыжке после ведения и остановки со средней дистанции 10 попыток	8	7	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Техника защиты

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Перемещение в защитной стойке баскетболиста спиной на время с изменением направления движения (20 метров)	7 сек	8 сек	6 сек	7 сек
Борьба за отскок 2-х соперников (подсчет для того кто ближе к щиту и играет в защите из 10 попыток)	9	8	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Передача на точность на 5 метров в цель на стене (10 передач)	8	8	9	8
Штрафные броски (10 попыток)	9	8	9	8
Дальние броски (10 попыток)	7	6	8	7
Ведение мяча на скорость с изменением направления 25 метров (2 попытки, учитывается лучшая)	3,5 сек	4,5 сек	3 сек	4 сек
Борьба за отскок 2-х соперников (подсчет для того кто ближе к щиту и играет в защите из 10 попыток)	9	8	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль №5.

Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.
Показать следующий уровень знаний:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.
1.Игровое поле в баскетболе.
2.Характеристики оборудования. Требования к щитам.
3.Игровые действия: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в «площадке», мяч «за».
4.Характеристики мяча. Стандарты.
5.Оборудования за судейским столиком. Табло.

Вариант 2.
1.Состав команды.
2.Руководители команды.
3.Капитан команды – функции.
4.Игровой формат: набор очка, выигрыш партии и матча.
5.Поведение участников: неправильное поведение, шкала санкций.

Вариант 3.
1.Позиции игроков, позиционная ошибка.
2.Цель игры.
3.Понятие техническая ошибка.
4.Помехи во время игры.
5.Фолы.

Вариант 4.
1.Структура игр: жеребьевка.
2. Обычные игровые перерывы. Исключительные перерывы в игре.
3.Правила замены. Зона замены.
4.Перерывы в игре. Задержки игры. Санкции за задержки игры.
5.Капитан команды. Функции.

Вариант 5.
1.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него.
2. Судейская бригада, функции судей, судьи секретаря.
3. Характеристика игры в баскетбол – как вида спорта.
4. Требования к спортсооружениям, где проводятся официальные соревнования.
5. Игровые действия: броски мяча.

Текущий контроль № 6. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ в составлении и проведении части тренировочного занятия.
Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов
Учебная практика: Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.
Максимальная сумма баллов 10 баллов.
Критерии оценки:
Учебная практика по заданию состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 4.. Максимальный балл за вторую часть – 6.
По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов
Критерии оценки:
1 часть. Конспект фрагмента подготовительной части тренировочного занятия.
4 баллов – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам для подготовительной части ТЗ. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает вводную часть и вводно-подготовительную; частные задачи конкретны: внешний вид конспекта аккуратный.
3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта

включает комплексы упражнений, имеются неточности при описании упражнений, недостаточно методические указаний; внешний вид конспекта аккуратный.

2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. При оформлении конспекта учтены не все требования. При дозировке упражнений неверно указаны единицы измерения, методических указаний недостаточно; внешний вид неаккуратный.

1 балл – Конспект в наличии, грубые ошибки при его написании. Внешний вид неаккуратный.

2 часть. Проведение фрагмента подготовительной части ТЗ.

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения с учётом их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, чётко, ясно, при выполнении упражнений методические указания конкретны.

5 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения без учета их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, но не чётко, при выполнении упражнений методических указаний достаточно.

4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. недостаточное количество средств для развития способностей; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса

3 балла – Недостаточно владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС; недостаточное количество средств развития способностей. Неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню подготовленности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

2 балла – Имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватна уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (2 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	5.6 сек	5.8 сек	5,0 сек	4,8 сек
Бег «елочка» 92 м.	26.5 сек	27 сек	24,1 сек	24,5 сек
Прыжок в длину с места	210 см	205 см	220 см	215 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	40 см	38 см	45 см	40 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	8 м	7 м	10 м	9м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Передача на точность на 5 метров в цель на стене (10 передач)	8	8	9	8
Штрафные броски (10 попыток)	9	8	9	8
Дальние броски (10 попыток)	7	6	8	7
Ведение мяча на скорость с изменением направления 25 метров (2 попытки, учитывается лучшая)	3,5 сек	4,5 сек	3 сек	4 сек
Борьба за отскок 2-х соперников (подсчет для того кто ближе к щиту и играет в защите из 10 попыток)	9	8	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Техника защиты

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Передачи центровому игроку на усы из позиции на дуге под 45 градусов (10 с сопротивлением. Считаются перехваченные)	3	2	3	2
Борьба за отскок 2-х соперников (подсчет для того кто ближе к щиту и играет в защите из 10 попыток)	9	8	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Передачи центровому игроку на усы из позиции на дуге под 45 градусов (10 с сопротивлением. Считаются точные)	9	8	9	8
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Обыгрывание защитника 1х1 с ведением на дистанции 10 метров в коридоре шириной 5 метров (5 попыток)	5	4	5	4
Ловля дальних передач в движении в быстрый прорыв 10 передач	9	8	10	9
Проскальзывание заслона в защите 10 попыток	7	6	8	7

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Командные тактические взаимодействия в нападении и защите.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки и юноши	
		5 баллов	2 балла
1.	Выполнение непрерывных взаимодействия флекс в нападении без потерь мяча с логическим завершением в виде точного броска 5 попыток	5	4
2.	Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 6. Тестирование и оценка уровня интегральной подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ (реализация технических приёмов через тактические действия)

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки и юноши	
		2 балла	1 балл
1	Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7
2	Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7
3	В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3
4	Переход после дальнего броска к защитным действиям, после защитных действий – к нападению – дальнему броску – Экспертная оценка эффективности перехода: отл., хор., удовл., неудовл.	Отл.	Хор.
5	Спрыгивание с тумбы (высота 30 см), прыжок вверх и бросок со средней дистанции. Время выполнения 45 сек. Считаются попадания.	15	12

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (3 семестр)

Текущий контроль № 1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Бег 5 х 6 метров	5,5 сек	5,7 сек	4,8 сек	5,0 сек
2	Бег «елочка» 92 м.	27,0 сек	27,4 сек	24,6 сек	24,8 сек
3	Прыжок в длину с места.	220 см	216 см	240 см	238 см
4	Прыжок в вверх толчком двух ног с места	55 см	52 см	65 см	60 см
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: - стоя	16 м	15 м	18 м	16 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7	8	7
2	Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
3	Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
4	Обыгрывание защитника 1х1 с ведением на дистанции 10 метров в коридоре шириной 5 метров (5 попыток)	5	4	5	4
5	Штрафные броски 10 попыток	9	8	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
1	Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2	2	2
2	В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 балла

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7	8	7
Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Выполнение защиты личным	2	2	2	2

прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)				
В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Учебная практика: Проведение подготовительной части тренировочного занятия с использованием подвижных игр и эстафет по разработанным конспектам.

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

Критерии оценки:

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает подвижную игру или эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижная игра проведена, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги.

8 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, незначительные ошибки в терминологии при описании подвижной игры, эстафеты), определены последовательность решения поставленных задач. Подвижная игра проведена, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги.

6 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений), определена последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает в себя подвижную игру и эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания. Подвижная игра проведена, объяснение правил не четкое, осуществлялось руководство игрой

4 балла - конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений, подвижной игры), определена последовательность решения поставленной задачи. При объяснении и проведении подвижной игры неправильно выбирал место.

0 балла - конспект оформлен с нарушением требований. Написан не аккуратно. При объяснении и проведении подвижной игры неправильно выбирал место. Правила объяснены не точно. Не подведены итоги игры.

Текущий контроль № 6. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Учебная практика: Проведение основной части тренировочного занятия с использованием подвижных игр и эстафет (техническая подготовка) по разработанным конспектам.

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

По результатам работы студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает подвижную игру или эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижные игры (2) и эстафета проведены, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги.

9 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает подвижную игру или эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижные игры (2) и эстафета проведены, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги. При проведении недостаточно методических указаний.

8 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, незначительные ошибки в терминологии при описании подвижной игры, эстафеты), определены последовательность решения поставленных задач. Подвижные игры (2) и эстафета проведены, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги. Правила сформулированы не четко.

7 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений), определена последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает в себя подвижные игры и эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижные игры проведены, объяснение правил не четкое, осуществлялось руководство играми.

6 балла - конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений, подвижной игры), определена последовательность решения поставленной задачи. При объяснении и проведении подвижных игр неправильно выбирал место при объяснении и проведении.

5 балла - конспект оформлен с нарушением требований. Сформулированы частные задачи, подвижные игры и эстафета соответствуют части ТЗ. При объяснении и проведении подвижных игр неправильно выбирал место при объяснении и судействе. Правила объяснены не точно. Не подведены итоги игры.

0 баллов – получают студенты, подобравшие подвижные игры и упражнения, не соответствующие теме задания и части ТЗ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (4 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Бег 30 метров	5,4 сек	5,6 сек	4,7 сек	5,0 сек
2	Прыжок в длину с места.	225 см	222 см	240 см	238 см
3	Прыжок в вверх толчком двух ног с места	55 см	53 см	65 см	63 см
4	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя/стоя	9 м 15 м	8 м 15 м	12 м 18 м	10 м 16 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Передачи центровому игроку на усы из позиции на дуге под 45 градусов (10 с сопротивлением. Считаются точные)	9	8	9	8
2	Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
3	Обыгрывание защитника 1х1 с ведением на дистанции 10 метров в коридоре шириной 5 метров (5 попыток)	5	4	5	4

4	Ловля дальних передач в движении в быстрый прорыв 10 передач	9	8	10	9
5	Штрафные броски из 10 попыток	9	8	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Командные тактические взаимодействия в нападении и защите.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки и юноши	
		5 баллов	2 балла
1	Личная защита на 1/3 площадки с проскальзыванием и переключением. 10 атак соперника. Считаются отраженные	5	4
2	Зонная защита 1/3 площадки с подстраивающейся схемой 2-3 и 3-2. 10 атак соперника. Считаются отраженные	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 5. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7	8	7
Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2	2	2
В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 6.

Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Письменный опрос проводится по результатам наблюдений за соревновательной деятельностью. Представляется протокол записи игры и её анализ.

Каждому студенту необходимо записать и проанализировать игру по существующим методикам (на выбор).

При анализе необходимо рассчитать: количество действий, выполненных игроком, командой в каждом технико-тактическом действии, эффективность и результативность технико-тактических действий по элементам.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в баскетболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ и сделаны выводы.

8 баллов - подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в баскетболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ, но выводы отсутствуют.

6 балла - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в баскетболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

4 балла – методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в баскетболе, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

0 баллов – представлен только протокол наблюдений за игровой деятельностью.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (5 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	5.4 сек	5.6 сек	4,8 сек	5,0 сек
Бег «елочка» 92 м.	26.8 сек	27,2 сек	24,5 сек	24,7 сек
Прыжок в длину с места	220 см	216 см	230 см	225 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	40 см	36 см	45 см	41 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	12 м	10 м	16 м	14 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Передачи центровому игроку на усы из позиции на дуге под 45 градусов (10 с сопротивлением. Считаются точные)	9	8	9	8
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Обыгрывание защитника 1х1 с ведением на дистанции 10 метров в коридоре шириной 5 метров (5 попыток)	5	4	5	4
Ловля дальних передач в движении в быстрый прорыв 10 передач	9	8	10	9
Штрафные броски из 10 попыток	9	8	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Техника защиты

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла

В парах борьба за отскок после бросков со средней дистанции. 10 попыток. Считаются подборы защитника.	9	8	9	8
Игра а перехват в ограниченной зоне, запрещены навесные передачи. Защитнику дается 3 минуты. Считаются сумма перехватов.	8	6	10	7

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7	8	7
Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2	2	2
В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Командные тактические взаимодействия в нападении и защите.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки и юноши	
		5 баллов	2 балла
1	Выполнение непрерывных взаимодействия флекс в нападении без потерь мяча с логическим завершением в виде точного броска 5 попыток	5	4
2	Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 6.

Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Вопросы:

1. Компьютерная программа анализа статистики баскетболистов (система работы):
2. Запись игр с помощью кодов-ключей.
3. Анализ эффективности игровых действий игрока
4. Анализ эффективности игровых действий команды.
5. Очковый баланс по составам на площадке.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов (за каждый правильный и полный ответ максимум 2 балла)

Критерии оценки:

2 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологией, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации, характеризует особенности работы с компьютерной программой анализа статистики, демонстрирует знания кодов для записи технических приёмов, ответ полный, анализирует эффективность игры игроков и команды, самостоятельно может анализировать очковый баланс по расстановкам.

1 балл - Владеет знаниями, имеются неточности в профессиональной терминологией, речь грамотная, даёт характеристику компьютерной программе анализа статистики, при описании кодов для записи технических приёмов допускаются ошибки, анализирует эффективность игры игроков и команды, при расчете очкового баланса по расстановкам допускаются незначительные ошибки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (6 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	5.5 сек	5.6 сек	4,8 сек	5,0 сек
Бег 9 м.	1.8 сек	2,0 сек	1,8 сек	1,9 сек
Прыжок в длину с места	222 см	218 см	232 см	228 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	44 см	40 см	52 см	48 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	8 м	7 м	12 м	10 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7	8	7
Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2	2	2
Штрафные броски из 10 попыток	9	8	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Техника защиты

	Девушки	Юноши

Контрольные упражнения				
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
В паре защита 1х1 остановить нападающего в коридоре 5 метров – длина 15 метров 5 попыток Считаются успешные	2	2	2	1
В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7	8	7
Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2	2	2
В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ по обследованию соревновательной деятельности (Тема 8).

Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Письменный опрос проводится по результатам наблюдений за соревновательной деятельностью. Представляется протокол записи игры и её анализ.

Каждому студенту необходимо записать и проанализировать игру по существующим методикам (на выбор).

При анализе необходимо рассчитать: количество действий, выполненных игроком, командой в каждом технико-тактическом действии, эффективность и результативность технико-тактических действий по элементам, рассчитать очковый баланс по расстановкам

По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в баскетболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ и сделаны выводы.

9 баллов - подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в баскетболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ, но выводы отсутствуют.

8 балла - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в баскетболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

7 балла – методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в баскетболе, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

6 балла - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в баскетболе, протокол не аккуратный, зафиксированы не все технико-тактические действия, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
5 баллов – представлен только протокол наблюдений за игровой деятельностью.

Текущий контроль № 6 ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ
Диагностика способностей юных баскетболистов. «Построение спортивной тренировки в ИВС» (Тема 6).
По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов.
Критерии оценки:
10 балла – подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 5 тестов). Тесты для оценки физических способностей выбраны с учетом федерального стандарта по виду спорта, тесты для оценки технической подготовленности выбраны с учетом диагностики игровой одарённости. При использовании подвижных игр сформулированы честные задачи, в наличии схема, правила игры. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведен анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.
8 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки. Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведён анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.
6 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки. Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.
4 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки. Отсутствуют данные для оценки технической подготовленности. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.
0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (7 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Бег 30 метров	5,5 сек	5,6 сек	4,8 сек	5,0 сек
2	Бег 9 м	1,8 сек	1,95 сек	1,75 сек	1,9 сек
3	Прыжок в длину с места, см.	222 см	220 см	236 см	232 см
4	Прыжок в вверх толчком двух ног с места, см	44 см	40 см	50 см	46 см
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, м: - прыжке	15 м	14 м	18 м	16 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ
Совершенствование технического мастерства в нападении и защите

Контрольные упражнения	Девушки	Юноши

	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7	8	7
Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2	2	2
В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Техника защиты

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Борьба за отскок в защите из 10 попыток в паре. Акцент на подборах защитника	9	8	9	8
В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7	8	7
Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2	2	2
В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются	4	3	4	3

накрытые				

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. Тема: Организация и судейство соревнований по ИВС**.**

Максимальная сумма баллов 10 баллов

Задание: составление документации для проведения соревнований по ИВС (положение, сценарий мероприятия, смета, календарь игр по двум способам проведения: круговой и с выбыванием, отчет о соревновании)

Критерии оценки:

10 баллов (максимально) – Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС. Разработаны и оформлены документы с учетом специфики вида спорта. Демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлено положение и сценарий спортивного мероприятия, календарь игр, таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования и при способе проведения соревнования с выбыванием). Раскрыто содержание заявки на участие в соревнованиях; составлена смета, написан отчет.

9 баллов – Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС. Разработаны и оформлены документы с учетом специфики вида спорта. Демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлено положение и сценарий спортивного мероприятия, календарь игр, таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования и при способе проведения соревнования с выбыванием) . При составлении заявки на участие в соревнованиях допущены незначительные ошибки; составлена смета, написан отчет).

8 баллов – Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разработки и оформления различных видов документов по ИВС. Демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлено положение и сценарий спортивного мероприятия, составлен календарь игр , но не составлена таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, раскрыто содержание заявки на участие в соревнованиях; раскрыто содержание положения о соревнованиях, составлена смета, незначительные ошибки в расчетах, составлен отчет).

7 баллов – Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разработки и оформления различных документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлено положение и отсутствует сценарий спортивного мероприятия, составлен календарь игр, таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием имеются не значительные ошибки, не раскрыто содержание заявки на участие в соревнованиях).

6 баллов - Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разработке и оформлению различных документов по ИВС. Демонстрирует умение использовать формы письменной речи (положение составлено, но не отражает специфику ИВС, нет сценария, составлен календарь игр, таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием имеются значительные ошибки, отчет о проведении соревнований малосодержательный).

5 баллов (минимально) – Документы составлены с грубыми ошибками без учета специфики вида спорта. Оформлены неаккуратно.

Текущий контроль № 6.

Анализ соревновательной деятельности. «Обследование соревновательной деятельности» .

Работа заключается в выполнении двух заданий. Результаты за первое, второе задание суммируются.

Максимальный балл за первую часть - 6, минимальный – 2. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 2 балл.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

1 задание. Анализ соревновательной деятельности игроков - оценка технической подготовленности.

6 балла – Проводит анализ технической подготовленности игрока. Определяет объем и разносторонность технического арсенала игрока, эффективность выполнения приемов игры.

4 балла – Проводит анализ технической подготовленности игроков. Отсутствует один из критериев оценки технической подготовленности баскетболиста.

2 балла – Допущены ошибки в определении способов выполнения двигательных действий, их эффективности; в оценке объема, разносторонности технического арсенала игрока. Отсутствует один из критериев оценки технической подготовленности баскетболиста.

2 задание. Анализ соревновательной деятельности игроков - оценка тактической подготовленности.

4 балла – Проводит анализ тактической подготовленности игроков. Определяет объем тактических действий,

их разнообразие и эффективность использования. Выделяет командные, групповые, индивидуальные тактические действия, определяет их эффективность.
3 балла – Проводит анализ технической подготовленности игроков. Отсутствует один из критериев оценки тактической подготовленности баскетболиста.
2 балла – Допущены ошибки в определении вида тактических действий, их эффективности; в оценке объема, разнообразия тактического арсенала игрока.
0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (8 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Бег 12 мин.(Тест Купера)	2,7 км	2,5 км	2,8 км	2,7 км
2	Бег 15 м	2,8 сек	3,0 сек	2,6 сек	2,8 сек
3	Прыжок в длину с места, см.	224 см	220 см	240 см	236 см
4	Прыжок ввверх толчком двух ног с места, см	44 см	40 см	50 см	46 см
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, м: - прыжке	16 м	14 м	18 м	17 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7	8	7
Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2	2	2
Штрафные броски из 10 попыток	9	8	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Техника защиты

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла

Борьба за отскок в защите из 10 попыток в паре. Акцент на подборах защитника	9	8	9	8
В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балл
Нападение через центрового игрока на устах в тройках с активной защитой из 5 попыток Считаются реализованные	5	4	5	4
Защита зонным прессингом 5х5 Из 5 попыток. Считаются перехваты мяча или потери соперника	2	1	2	1

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2,5 балла	5 баллов	2.5 балл
Нападение через центрового игрока на устах в пятерках с активной защитой из 5 попыток Считаются реализованные	5	4	5	4
Защита личным прессингом 5х5 Из 5 попыток. Считаются перехваты мяча или потери соперника	2	1	2	1

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 6. Опрос по теме: Обследование соревновательной деятельности в ИВС.

По результатам студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Представляют статистические отчеты по результатам игр (не менее 5 игр) обследования соревновательной деятельности. Использование компьютерных программ Video system приветствуется: протокол записи игр и анализ, графическое изображение направления атак по расстановкам, с расчетом эффективности; загрузка зон в приеме по расстановка с расчетом позитивного приема, приведены расчеты очкового баланс по расстановкам, рассчитан коэффициент сложности игры

По результатам опроса студент может набрать от до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – проведены наблюдения и составлены отчеты по 5 играм: графическое изображение направления атак по расстановкам, с расчетом эффективности; загрузка зон в приеме по расстановка с расчетом позитивного приема, приведён очковый баланс по расстановкам, рассчитан коэффициент сложности игры. Сделаны выводы.

9 баллов – проведены наблюдения и составлены отчеты по 5 играм: графическое изображение направления атак по расстановкам, с расчетом эффективности; загрузка зон в приеме по расстановкам с расчетом позитивного приема, приведён очковый баланс по расстановкам, рассчитан коэффициент сложности игры. Сделаны выводы.

8 балла - проведены наблюдения и составлены отчеты по 5 играм: графическое изображение направления атак по расстановкам, с расчетом эффективности; загрузка зон в приеме по расстановкам с расчетом позитивного приема, приведён очковый баланс по расстановкам, не рассчитан коэффициент сложности игры. Выводы малоконкретные.

6 балла – проведены наблюдения и составлены отчеты менее чем по 5 играм: графическое изображение направления атак по расстановкам, с расчетом эффективности; загрузка зон в приеме по расстановкам с расчетом позитивного приема, не приведён очковый баланс по расстановкам, не рассчитан коэффициент сложности игры. Выводы малоконкретные.

4 балла – проведены наблюдения и составлены отчеты менее чем по 5 играм: графическое изображение направления атак по расстановкам, нет расчета эффективности; загрузка зон в приеме по расстановкам с расчетом позитивного приема, не приведён очковый баланс по расстановкам, не рассчитан коэффициент сложности игры. Выводы малоконкретные.

0 баллов – представлены только протоколы обследования соревновательной деятельности.

Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины «ПСС в баскетболе» в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической и технико-тактической и интегральной подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бальной-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Очная форма обучения:

- за текущие контроли (очное) – до 70 баллов из них 10 баллов за посещаемость,
- за промежуточный контроль – до 30 баллов, формой промежуточного контроля является сдача зачёта по дисциплине (модулю).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Форма проведения промежуточной аттестации: ***зачет по дисциплине.***

Промежуточный контроль (зачет):

Очная форма обучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестры. Дифференцированный зачет – 8 семестр.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

Очная форма обучения

I семестр

1. Понятие спортивная тренировка.
2. Модель специалиста-тренера по баскетболу.
3. Компоненты структуры деятельности тренера.
4. Игровая деятельность баскетболистов.
5. Соревновательная деятельность баскетболистов.
6. Физические способности баскетболистов.
7. Физические качества баскетболистов.
8. Тренировочная деятельность.
9. Структура тренировочного занятия.
10. Тенденции развития баскетбола.
11. Изменения в правилах игры баскетбол (за последние 10 лет).
12. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, корзины щиты).

13. Стандарты мяча.
14. Правила соревнований: участники (игроки, капитан, тренер).
15. Правила соревнований: игровой формат (набор очка, выигрыш партии, встречи).
16. Правила соревнований: игровой формат (жеребьевка, позиционные ошибки).
17. Правила соревнований: игровые действия - игра с мячом.
18. Правила соревнований: игровые действия – пробежка, неправильное ведение.
19. Правила соревнований: игровые действия – бросок.
20. Правила соревнований: игровые действия – передача мяча.
21. Правила соревнований: игровые действия – ловля мяча.
22. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре – замены.
23. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре – задержки игры.
24. Правила соревнований.
25. Правила соревнований: поведение участников.
26. Правила соревнований: судьи и их обязанности.
27. Понятие техническая подготовка. Задачи.
28. Протокол игры и регистрация действий при обследовании соревновательной деятельности.
29. Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия).
30. Понятие тактическая подготовка. Задачи.
31. Средства и методы тактической подготовки.
32. Задачи основной части ТЗ.
33. Последовательность решения задач в одном ТЗ.
34. Задачи подготовительной части ТЗ.
35. Задачи заключительной части ТЗ.
36. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке.
37. Понятие интегральная подготовка. Задачи.
38. Понятие тактическая подготовка. Задачи.
38. Понятие тренировочная деятельность.
39. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
40. Функции игроков.
41. Средства и методы тактической подготовки.
42. Амплуа игроков.
43. Средства и методы интегральной подготовки.
44. Характеристика игры в баскетбол.
45. Кондиционная тренировка.
46. Контрольная тренировка.
47. Учебная игра.
48. Комбинированная тренировка.
49. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
50. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.

II семестр

1. Организация соревнований по баскетболу.
2. Цели и задачи соревнований.
3. Федеральный стандарт по виду спорта баскетбол.
4. Понятие тренировочная нагрузка.
5. Подготовка мест для соревнований.
6. Оценка эффективности игрового действия.
7. Коэффициенты действий игроков и команды.
8. Характеристика нагрузки в баскетболе.
9. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.

10. Соревновательная нагрузка.
11. Функциональная подготовленность.
12. Дневник самоконтроля.
13. Итоги выступления команд высшего спортивного мастерства за текущий год г. Санкт-Петербурга во Всероссийских соревнованиях.
14. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
15. Определение общего числа и результативности технико-тактических действий.
16. Определение эффективности и устойчивости спортивной техники.
17. Значение подвижных игр в системе спортивной тренировки.
18. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.
19. Подвижные игры и эстафеты в обучении техническим приемам игры.
20. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях ИВС в подготовительной части ТЗ.
21. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях ИВС в основной части ТЗ.
22. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях ИВС в заключительной части ТЗ.
23. Ведение протокола игры.
24. Ведение протокола.
25. Функции 1 судьи, жесты.
26. Функции 2 и 3 судьи, жесты.
27. Функции секретарей.
28. Электронный протокол игры.
29. Разбор учебной игры. Общая оценка игры.
30. Воспитание личности спортсмена. Особенности формирования моральных черт и качеств личности юных спортсменов
31. Характеристика этапа углубленного разучивания технических приемов игры.
32. Техника передвижений в баскетболе и методика совершенствования.
33. Передача на точность с места и в движении.
34. Передача одной и двумя руками в прыжке.
35. Силовой проход с ведением мяча к корзине.
36. Бросок в прыжке с разных дистанций.
37. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в баскетболе.
38. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в баскетболе.
39. Техника передачи мяча одной и двумя руками. Совершенствование техники передачи.
40. Особенности техники бросков при их тактической реализации.
41. Особенности техники ведения мяча при его тактической реализации.
42. Совершенствование техники силового прохода при его тактической реализации.
43. Совершенствование техники броска крюком.
44. Особенности техники бросков в движении при их тактической реализации.
45. Техника нападающего штрафного броска.
46. Техника передвижений в защитной стойке.
47. Техника бросков центрового игрока после игры спиной к корзине.
48. Совершенствование техники ловли мяча в баскетболе. Особенности техники приема мяча при его тактической реализации.
49. Совершенствование техники борьбы за отскок мяча.
50. Совершенствование техники постановки заслона.

III семестр

1. Теоретические принципы применения правил.
2. Шкала экспертных оценок по обследованию соревновательной деятельности.
3. Характеристика нагрузки в баскетболе.
4. Назначение (функции правил).
5. Важнейшие факторы в создании правил.
6. Основополагающие принципы применения правил игры.
7. Ношение запрещенных предметов.
8. Капитан команды, функции.
9. Тренер команды, права и обязанности во время игры.
10. Мяч, вес, характеристики.
11. Система трех мячей – использование во время матча.
12. Экипировка команды.
13. Экипировка команды.
14. Руководители команды.
15. Структура игры.
16. Состояние игры.
17. Мяч в трехсекндной зоне.
18. Игрок периметра и трехсекндной зоны.
19. Итоги выступления команд высшего спортивного мастерства за текущий год во Всероссийских соревнованиях.
20. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
21. Определение общего числа и результативности технико-тактических действий
22. Разбор учебной игры. Оценка эффективности игровых действий отдельных игроков.
23. Разбор учебной игры. Оценка результативности игровых действий отдельных игроков.
24. Воспитание личности спортсмена. Особенности нравственных качеств личности спортсменов.
25. Понятие игровой навык.
26. Техника передвижений в баскетболе и методика совершенствования.
27. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при передачах.
28. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передачи для выполнения броска.
29. Методы обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении бросков с активным сопротивлением.
30. Методика обучения накрыванию мяча.
31. Методики обучения вырыванию мяча.
32. Индивидуальная тактика игры в защите.
33. Индивидуальная тактика игры в быстром прорыве.
34. Характеристика качества ловкость. Методика развития.
35. Характеристика качества быстрота. Методика развития.
36. Характеристика качества сила. Методика развития.
37. Характеристика качества гибкости. Методика развития.
38. Характеристика качества выносливости. Методика развития.
39. Правила игры в мини-баскетбол.
40 .Понятие прием игры.
41. Спортивная техника.
42. Классификация техники игры в нападении.
43. Классификация техники игры в защите.
44. Структура соревновательной деятельности.
45. Понятие стратегия игры.
46. Понятие календарная игра.

47. Понятие активная игровая фаза.
48. Взрывная сила. Средства и методы развития.
49. Средства и методы развития быстроты двигательной реакции.
50. Средства и методы развития быстроты отдельных движений.

IV семестр

1. Основные факторы, определяющие проявление выносливости в спорте.
2. Скоростная выносливость. Средства и методы развития.
3. Прыжковая выносливость. Средства и методы развития.
4. Игровая выносливость баскетболистов.
5. Виды специальной ловкости в баскетболе.
6. Акробатическая ловкость. Средства и методы развития.
7. Прыжковая ловкость. Средства и методы развития.
8. Тактическое мышление.
9. Фазы технических приемов.
10. Классификация техники нападения.
11. Классификация техники защиты.
12. Классификация тактики игры.
13. Групповые тактические действия в нападении.
14. Методы тактической подготовки.
15. Комбинации в атаке.
16. Типичные модели групповых построений в нападении.
17. Комбинация Волна. Методики обучения.
18. Комбинация Прямой крест. Методики обучения.
19. Комбинация Обратный Крест. Методики обучения.
20. Комбинация Пайп. Методики обучения.
21. Комбинация Эшелон. Методики обучения.
22. Комбинация Возврат. Методики обучения.
23. Комбинация Взлёт. Методики обучения.
24. Действия игроков обороны при броске соперника.
25. Соревновательный метод при обучении техническим приёмам игры.
26. Способы проведения соревнований
27. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
28. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
29. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
30. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к игре
31. Установка на предстоящую игру.
32. Тактический план игры.
33. Разбор проведённой игры. Общая оценка игры и действий игроков.
34. Формирование спортивного коллектива.
35. Характеристика этапа углублённого разучивания технических приемов игры.
36. Методика углублённого разучивания и совершенствования передач в прыжке.
37. Методика углублённого разучивания и совершенствования тактических действий в нападении.
38. Методика углублённого разучивания технико-тактических действий в защите.
39. Методика углублённого разучивания и совершенствования бросков в прыжке.
40. Особенности физической подготовки игроков разного амплуа.
41. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, корзины и щиты).
42. Правила соревнований: температурный режим.
43. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре.
44. Правила соревнований: травма игрока

45. Правила соревнований: электронный просмотр.
46. Разминка до начала игры.
47. Дополнительное оборудование на соревнованиях.
48. Характеристика занятия избирательной направленности.
49. Характеристика занятия комплексной направленности.
50. Специальное оборудование в физической подготовке.

Vсеместр

1.Понятие о соревнованиях.
2. Способы проведения соревнований.
3. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
4. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
5. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
6. Изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к игре с учетом тактических особенностей игры соперника.
6. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
7. Характеристики игрового метода при обучении техническим приемам игры
8. Комплексные тренажеры для специальной физической подготовке.
9. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники.
10. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в нападении.
11. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в защите.
12. Эффективность, стабильность, вариативность, экономичность техники.
13. Устойчивость техники против сбивающих факторов.
14. Понятие «метод» спортивной тренировки
15. Понятие «методический прием».
16. Классификация средств спортивной тренировки баскетболистов.
17. Дать характеристику практическим методам спортивной тренировки баскетболистов.
18. Характеристики метода моделирования при обучении тактическим действиям.
19. Характеристики соревновательного метода при обучении техническим приемам игры.
20. Правила игры в баскетболе 3х3.
21. Состав судейской коллегии на соревнованиях по баскетболу 3х3.
22. Обязанности судей при судействе встречи по баскетболу 3х3.
23. Права и обязанности участников соревнований и представителей команд в баскетболе 3х3.
24. Условия проведения жеребьевки в соревнованиях по баскетболу 3х3.
25. Наглядная и отчетная документация по ходу, и итогам проведенных соревнований по баскетболу 3х3.
26. Нововведения в правилах соревнований по баскетболу.
27. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в нападении через центрового игрока.
28. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в защите при системе личной опеки соперников.
29. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в защите при системе зонной организации обороны.
30. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в защите при смешанной системе игры.

31. Специальное оборудование в специальной физической подготовке разыгрывающих.
32. Специальное оборудование в специальной физической подготовке нападающих игроков.
33. Специальное оборудование в специальной физической подготовке центровых.
34. Основные задачи этапа спортивного совершенствования.
35. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.
36. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при броске мяча в корзину.
37. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при передачах мяча.
38. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при ведении мяча.
39. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при ловле мяча.
40. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при перемещениях в защите.
41. Методика углублённого разучивания и совершенствования при подборе мяча.
42. Страховка игрока, опекающего баскетболиста в мячом.
43. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при игре в защите.
44. Командные тактические действия в нападении.
45. Характеристика компьютерных программ статистики игроков.
46. Обследование соревновательной деятельности: запись игр с помощью кодов.
47. Компьютерная программа статистики игроков: анализ результатов по показателям +- эффективности игры в атаке и обороне.
48. Компьютерная программа статистики: анализ результатов по позициям.
49. Обследование соревновательной деятельности: очковый баланс игроков при разных составах на площадке.
50. Эффективность игры разыгрывающего игрока.

VI семестр

1. Диагностика способностей баскетболистов: ее значение.
2. Система подготовки спортивных резервов в баскетболе: условия функционирования и организационные формы.
3. Контроль в процессе подготовки резервов в баскетболе.
4. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности баскетболистов. Требования к их проведению.
5. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности баскетболистов. Требования к их проведению.
6. Тесты для оценивания уровня тактической подготовленности баскетболистов. Требования к их проведению.
7. Показатели для оценки эффективности соревновательной деятельности баскетболистов.
8. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки Система личной защиты.
9. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки Система зонной защиты.
10. Общая характеристика командной стратегии в баскетболе.
11. Программа подготовки баскетболистов как основной плановый документ.
12. Педагогический контроль и учет при подготовке баскетболистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.
13. Педагогический контроль в ходе соревнований по баскетболу.

14. Контроль состояния тренированности в баскетболе.
15. Контроль эффективности игровых действий баскетболистов, технических показателей игроков и команд.
16. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в баскетболе.
17. Учет в процессе подготовки баскетболистов: его роль, виды, документы.
18. Документы учета: журнал тренера.
19. Документы учета: дневник тренера.
20. Документы учета: дневник спортсмена.
21. Система нападения быстрым прорывом. Основные взаимодействия и методика тренировки
22. Система позиционного нападения. Основные взаимодействия и методика тренировки
23. Структура и содержание разминки перед игрой.
24. Стратегия использования тренером перерывов и замен в ходе игры.
25. Проведение перерыва между четвертями.
26. Руководство командой в ходе игры.
27. Стратегия проведения концовок партий и игры в баскетболе.
28. Действия капитана команды и тренера после окончания игры.
29. Подготовка в спортивных играх как многолетний процесс. Основные этапы подготовки.
30. Характеристика ведущих российских баскетбольных команд.
31. Характеристика ведущих баскетбольных команд мира.
32. Характеристика технической подготовки баскетболистов.
33. Характеристика тактической подготовки баскетболистов.
34. Характеристика физической подготовки баскетболистов.
35. Характеристика психологической подготовки баскетболистов.
36. Характеристика теоретической подготовки баскетболистов.
37. Характеристика игровой подготовки баскетболистов.
38. Характеристика соревновательной подготовки баскетболистов.
39. Характеристика интегральной подготовки баскетболистов.
40. Особенности подготовки игроков различного амплуа в баскетболе.
41. Особенности проявления и развития физических способностей у баскетболистов различного возраста и квалификации.
42. Влияние спортивных игр на формирование личности в условиях обучения в высшей школе.
43. Особенности формирование лидерских качеств у спортсменов в игровых видах спорта.
44. Методы определения результативности игроков, команды.
45. Понятие позитивный приём.
46. Правила видео просмотра при проведении международных соревнований.
47. Итоги выступления сборных команд на международной арене за текущий год.
48. Итоги Чемпионата России по баскетболу Лига ВТБ (мужчины).
49. Итоги Чемпионата России по баскетболу- женщины.
50. Обоснование индивидуальной подготовки баскетболистов.

VII семестр

1. Требования к оборудованию в местах занятий баскетболом на открытом воздухе.
2. Комплексная тренировка разыгрывающего игрока.
3. Методика тренировки игрока центрового.
4. Комплексная тренировка нападающих игроков.
5. Специальное оборудование в физической подготовке баскетболистов.
6. Комплексные тренажеры.

7. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники бросков.
8. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники передач мяча.
9. Тренажеры для обучения и совершенствования техники ведения.
10. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в нападении.
11. Методика углубленного разучивания групповых технико-тактических действий в защите.
12. Ошибки при выполнении защитных действий. Методика исправления.
13. Составление положения о соревновании.
14. Тактика игры в баскетбол – как метод ведения игрового процесса.
15. Обследование соревновательной деятельности в баскетболе. Характеристика способов регистрации технико-тактических действий.
16. Соревновательный метод при обучении техническим приемам игры.
17. Способы проведения соревнований по баскетболу.
18. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
19. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
20. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
21. Изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом особенностей.
22. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
23. Компьютерные программы для анализа соревновательной деятельности.
24. Компьютерные программы для анализа тренировочного процесса.
25. Характеристика игровых действий баскетболистов разных амплуа.
26. Особенности физической подготовки баскетболистов разных амплуа.
27. Особенности технико-тактической подготовки баскетболистов разных амплуа.
28. Характеристика игровых действий игроков в позиции разыгрывающего.
29. Особенности подготовки игроков в позициях центрового и форварда.
30. Организация соревнований по баскетболу. Сценарий мероприятия.
31. Организация соревнований по баскетболу. Регламент о проведении соревнований.
32. Организация соревнований по баскетболу. Составление сметы.
33. Организация соревнований по баскетболу. Составление отчета о проведении соревнований.
34. Организация соревнований по баскетболу. Лицензирование игроков для участия в официальных соревнованиях.
35. Организация соревнований по баскетболу. Составление заявки для участия в соревнованиях.
36. Медицинское сопровождение соревнований.
37. Особенности технико-тактической подготовки высокорослых игроков.
38. Особенности специальной физической подготовки высокорослых игроков.
39. Структура системы подготовки баскетболистов.
40. Реализация целей подготовки: тренировка и тренировочная деятельность.
41. Реализация целей подготовки: соревнования и соревновательная деятельность.
42. Восстановительные мероприятия в подготовке баскетболистов.
43. Виды подготовки баскетболистов и их взаимосвязь.
44. Профилактика травматизма в ходе разминки.
45. Профилактика травматизма в ходе заминки.
46. Индивидуальная подстраховка в построениях обороны (страховка партнёра, опекающего игрока с мячом).
47. Особенности тактического мышления в спортивных играх (на примере баскетбола).

48. Обучение двигательным действиям в баскетболе, характеристика ошибок (грубые, значительные, незначительные).
49. Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям.
50. Формирование и корректировка межличностных отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса.

VIII семестр

1. Круговая тренировка по технической подготовке.
2. Протокол игры и регистрация действий при обследовании соревновательной деятельности.
3. Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия).
4. Роль тренера в воспитании личностных качеств.
5. Кондиционная тренировка.
6. Контрольная тренировка.
7. Контрольная игра.
8. Текущее планирование.
9. Оперативное планирование.
10. Морфологические особенности и функциональные возможности организма баскетболистов.
11. Комбинированная тренировка.
12. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
13. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.
14. Характеристика одно циклового планирования подготовки.
15. Характеристика двух циклового планирования подготовки.
16. Расчет эффективности игровых действий по элементам.
17. Расчет результативности игровых действий.
18. Технические действия и вероятность выигрыша мяча.
19. Расчет общей оценки за игру.
20. Анализ игры разыгрывающего игрока при обследовании соревновательной деятельности.
21. Анализ игры разыгрывающего при обследовании соревновательной деятельности.
22. КПД центрового игрока при борьбе за отскок мяча.
23. Расчет Коэффициента сложности игры.
24. Контроль тренировочной деятельности.
25. Контроль состояния спортсмена.
26. Учет результатов контроля при корректировке планов подготовки.
27. Дневник тренера.
28. Дневник спортсмена.
29. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в баскетболе.
30. Структурно-содержательная характеристика основных форм построения занятий по баскетболу.
31. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в баскетболе.
32. Типичные виды травм баскетболистов.
33. Профилактика травматизма на занятиях.
34. Первая медицинская помощь при вывихах и ушибах.
35. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок.
36. Характер травм баскетболистов, причины их возникновения.
37. Роль предстартовой разминки в профилактике травматизма.
38. Документы, регламентирующие проведение соревнований: приказ, положение о соревновании, календарь соревнований.

39. Документы, регламентирующие проведение соревнований: финансовые документы (смета).
40. Модель специалиста-тренера по баскетболу.
41. Компоненты структуры деятельности тренера – педагога.
42. Схемы моделей тактических построений при двух атакующих.
43. Схемы тактических построений при трех атакующих.
44. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите.
45. Прямые командные тактические действия в нападении.
46. Прямые командные тактические действия в защите.
47. Характеристика командных тактических действий в быстром прорыве.
48. Совершенствование технических приёмов в баскетболе. Критерии технической подготовленности (надёжность, разносторонность, стабильность).
49. Углубленное разучивание командных тактических действий в атаке.
50. Понятие управление подготовкой баскетболистов.

Критерии оценивания обучающегося на зачете

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные

положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В БАСКЕТБОЛЕ

Заочная форма обучения

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

1 курс **1-2** семестры на 20 /20 уч. год

Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Первый семестр					
1		**Практическое занятие№ 1**. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС баскетбол. Специальная физическая подготовка. **ТК № 1 Контрольные упражнения по СФП**	**4/10**	10	
		Подготовка к тестированию .			*2*
2		**Практическое занятие№ 2** Тема 2. Особенности технической подготовки баскетболистов. Контроль техники, средства и методы её совершенствования баскетболистов различной квалификации. Ошибки (грубые, значительные, незначительные) в баскетболе, и способы их исправления. **ТК № 2 Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке. Демонстрация практических навыков.**	**4/20**	30	
		Подготовка к тестированию ТТП.			*2*
4		**Практическое занят№ 3** Тема 6. Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки баскетболистов (годовой план, его содержание и методика составления: цель, задачи, календарь основных соревнований, задачи периодов, распределение основных средств и объем нагрузки) **ТК № 3 ОПРОС**	**5/10**	40	*2*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	*10/4*
Итоговая сумма баллов за I семестр			**50/100**	**100**	**26/4**
Второй семестр					
1		Практическое занятие№ 1. Тема 4 Тактическая подготовка. **ТК № 1 Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.**	**4/10**	10	*10*
2		Практическое занятие№ 2. Составление положения о соревнованиях по баскетболу: основные нормативные документы; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований по баскетболу; составление программы соревнований; составление сметы соревнований **ТК№ 2 Опрос по теме «Правила игры в баскетбол»**	**4/20**	30	*10*
3		Практическое занятие№ 3. Проведение соревнований по баскетболу. Организация, проведение соревнований: режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях; условия времени и места, материально-технического обеспечения соревнований. **ТК № 3 ОПРОС**	**5/10**	40	*12*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*

Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей	**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 2 семестр	**50/100**	**100**	**62/4**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

2 курс **3-4** семестры на 20 /20 уч. год

Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Третий семестр					
1		**Практическое занятие № 1**. Совершенствование технико-тактического мастерства **ТК № 1 Контрольные упражнения по интегральной подготовке.** Демонстрация практических навыков.	**4/10**	10	
		Подготовка к тестированию .			*2*
2		**Практическое занятие № 2** Теоретическая и психологическая подготовка. Методика ведения дневника самоконтроля **ТК № 2 Письменная работа**	**4/20**	30	
3		**Практическое занятие № 3** Интегральная подготовка **ТК № 3 Опрос**	**5/10**	40	*2*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	*10/4*
Итоговая сумма баллов за I семестр			**50/100**	**100**	**26/4**
Четвертый семестр					
1		Практическое занятие№ 1. Тема 6 Построение спортивной тренировки Подготовительная часть ТЗ (общая и специальная разминка) **ТК № 1 Опрос**	**4/10**	10	*12*
2		Практическое занятие№ 2. Тема 6 Построение спортивной тренировки. Основная часть ТЗ. Решение частных задача по совершенствованию техники и тактики игры. **ТК№ 2 Разработка конспекта**	**4/20**	30	*10*
3		Практическое занятие№ 3. Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства по игровым амплуа **ТК № 1 Контрольные упражнения** по технико-тактической подготовке. Демонстрация практических навыков.	**5/10**	40	*10*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			**50/100**	**100**	**62/4**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

3 курс **5 - 6** семестры на 20 /20 уч. год
Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Пятый семестр					
1		Практическое занятие № 1 Совершенствование специальных физических качеств с учетом игрового амплуа баскетболистов. Составление программ по физической подготовке **ТК № 1** Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.	**4/10**	10	*2*
2		Практическое занятие№ 2. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите (командные действия – системы игры) **ТК № 2** Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.	**4/20**	30	*2*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*4*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			**50/100**	**100**	**28/4**

Шестой семестр					
1		Практическое занятие № 1 Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки баскетболистов. Составление конспекта (фрагмента конспекта занятия) и проведение занятия по баскетболу. **ТК № 1** Конспект ТЗ	**4/10**	10	*14*
2		Практическое занятие № 2. Контроль в процессе подготовки баскетболистов. **ТК№ 2** Демонстрация практических навыков по обследованию соревновательной деятельности	**4/20**	30	*10*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*10*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**64/4**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

4 курс **7 - 8** семестры на 20 /20 уч. год
Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Седьмой семестр					
1		Практическое занятие№ 1 Тема 2,3 Современные тенденции развития техники игры и тактики игры в баскетбол сильнейших российских и иностранных спортсменов. Совершенствование технико-тактического мастерства. **ТК № 1 Опрос по теме**: «Техника игры, техническая подготовка»	**4/10**	10	*2*
2		Практическое занятие№ 2. Тема 2, 3. Совершенствование технико-тактического мастерства **ТК № 2 Контрольные упражнения** Демонстрация практических навыков по технической подготовке.	**4/20**	30	*2*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*4*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**28/4**

Восьмой семестр					
1		Практическое занятие№ 1 Тема 7 Учебная практика. Способы проведения соревнований. Положение и регламент соревнований, основная документация по организации и проведению соревнований по баскетболу. **ТК№ 1** Опрос по теме: «ФК и физическая подготовка в ИВС»	**4/10**	10	*14*
2		Практическое занятие№ 2. Тема 4 Интегральная подготовка **ТК№ 2** Тестирование	**4/20**	30	*10*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*10*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**64/4**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

5 курс **9** семестр на 20 /20 уч. год
Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Девятый семестр					
1		Практическое занятие№ 1 Построение спортивной тренировки в ИВС. Планирование и контроль. **ТК№ 1. Опрос по теме:** Диагностика способностей баскетболистов.	**4/10**	10	*22*
2		Практическое занятие№ 2. Совершенствование технико-тактического мастерства. **ТК№ 2 Опрос по теме:** Развитие физических качеств, необходимых для выполнения технических приёмов.	**4/20**	30	*24*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*24*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			**50/100**	**100**	**100/4**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (1 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	6 сек	6,2 сек	5,5 сек	5,0 сек
Бег «елочка» 92 м.	27 сек	27,5 сек	25 сек	25,5 сек
Прыжок в длину с места	205 см	200 см	220 см	215 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	38 см	36 см	42 см	40 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	8 м	7 м	10 м	9м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7	8	7
Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2	2	2
Штрафные броски из 10 попыток	9	8	9	8
В паре защита 1х1 остановить нападающего в коридоре 5 метров – длина 15 метров 5 попыток Считаются успешные	2	2	2	1
В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3	4	3
Командные действия: атака через центрового игрока с передаче из позиции под 45 градусов и последующей ротацией игроков периметра 5 попыток Считаются успешные	5	3	5	3
Командные действия: организация защитных действий по системе личной защиты с направлением игроков в боковую линию с подстраховкой проходов с дальней стороны	5	3	5	3
Дальние броски из 10 попыток	8	7	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 20 баллов

Текущий контроль № 3

Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС, правила соревнований»

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.

1.Игровое поле в баскетболе.

2.Характеристики щитов. Требования к корзинам.

3.Игровые действия: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в «площадке», мяч «за».

4.Характеристики мяча. Стандарты.

5.Система использования оборудования за столиком секретаря.

Вариант 2.

1.Состав команды.

2.Руководители команды.

3.Капитан команды – функции.

4.Игровой формат: набор очков, выигрыш матча.

5.Поведение участников: неправильное поведение, шкала санкций, поведение запасных и тренеров.

Вариант 3.

1.Позиции игроков на площадке.
2.Цель игры.
3.Понятие техническая ошибка.
4.Пробежка, неправильное ведение.
5.Понятия 3, 5, 8, 14, 24 секунд.

Вариант 4.
1.Структура игр: жеребьевка.
2. Обычные игровые перерывы. Исключительные перерывы в игре.
3.Правила замены. Зона замены.
4.Перерывы в игре. Задержки игры. Санкции за задержки игры.
5.Правило зоны.

Вариант 5.
1.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него.
2. Судейская бригада, функции судей, секретаря.
3. Характеристика игры баскетбол – как вида спорта.
4. Требования к спортсооружениям, где проводятся официальные соревнования.
5. Игровые действия: в защите и нападении.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (2 семестр)

Текущий контроль № 1. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

№ п/п	Контрольные упражнения	5 баллов	2 балла
1	Командные действия: атака через центрового игрока с передаче из позиции под 45 градусов и последующей ротацией игроков периметра	5	3
2	Командные действия: организация защитных действий по системе личной защиты с направлением игроков в боковую линию с подстраховкой проходов с дальней стороны	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 2. Опрос по теме: Правила соревнований по баскетболу.
По результатам опроса студент может набрать от 4 до 20 баллов.
Критерии оценки:
10 вопросов по правилам игры (максимальная сумма баллов - 20) – за каждый правильный ответ 2 балла.

Перечень вопросов:
1. Игровая площадка
2. Оборудование для игры
3. Мяч
4. Корзины.
5. Счёт в четверти, матче
6. Светящийся обод щита – назначение.
7. Счёт в матче
8. Цель игры в баскетбол
9. Направления атаки корзины соперника
10. Смена сторон после двух четвертей
11. Мяч в игре
12. Мяч касается линии
13. Мяч касается посторонних предметов
14. Очерёдность владения после спорнного мяча
15. Мяч вне игры
16. Броски с разных дистанций – цена очка на атаку.
17. Область штрафного
18. Передовая и тыловая зона
19. Ограничительные линии площадки

20. Высота корзины
21. Размеры линий площадки
22. Игроки разных амплуа – характеристика.
23. Зона замены
24. Система начисления очков
25. Перерывы между четвертями
26. Передовая и тыловая зоны.
27. Правила 3, 5, 8, 14, 24 секунд
28. Правило зоны
29. Перерыв меду второй и третьей четвертью
30. Количество замен за матч

Текущий контроль № 3 по теме: Организация и проведение соревнований по ИВС (системы розыгрыша соревнований и составление календаря игр при проведении соревнований по баскетболу)

Оценка теоретических знаний и практических навыков.
По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:

10 балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, отчет о проведении соревнований).

9 балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, умеет оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, но допущены неточности в оформлении турнирной таблице при одном из способов проведения соревнования: круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, отчет о проведении соревнований).

8 балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, умеет оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр и таблица встреч участников соревнований при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, не представлена турнирная таблица).

7 балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разрабатывать и оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, отчет малосодержательный

6 баллов - Излагает правила организации соревнований по ИВС, но с ошибками, умеет разрабатывать и оформлять таблицы, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, отчет о проведении соревнований отсутствует.

5 баллов - содержание ответа не полное, не в полном объёме представлены документы (не составлены календари игр, отчет о проведении соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (3 семестр)

Текущий контроль № 1. Тестирование и оценка уровня интегральной подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ (реализация технических приёмов через тактические действия)

№ п/п	Контрольные упражнения	2 балла	1 балл
1	Командные действия: атака через центрового игрока с передаче из позиции под 45 градусов и последующей ротацией игроков периметра	5	3
2	Командные действия: организация защитных действий по системе личной защиты с направлением	5	3

	игроков в боковую линию с подстраховкой проходов с дальней стороны		
3	В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3
4	после дальнего броска к защитным действиям, после защитных действий – к нападению – дальнему броску – Экспертная оценка эффективности перехода: отл., хор., удовл., неудовл.	Отл.	Хор.
5	Спрыгивание с тумбы (высота 30 см), прыжок вверх и бросок со средней дистанции. Время выполнения 45 сек. Считаются попадания.	15	12

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 балла

Текущий контроль № 2. Письменная работа «Содержание и методика проведения контрольных испытаний по видам подготовки».

План работы:

1. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения физической подготовленности.
2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения технической подготовленности.
3. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения тактической подготовленности.
4. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения интегральной подготовленности баскетболистов.

За каждый пункт плана студент может получить от 1 до 5 баллов

Критерии оценки:

5 баллов – подобрана батарея тестов (не менее 4 тестов) для оценки подготовленности. Сформулированы задачи тестирования, дано описание и методика проведения, указаны критерии оценки.

4 балла – подобрана батарея тестов (не менее 3 тестов по каждому виду) для оценки подготовленности. Сформулированы задачи тестирования, дано описание и методика проведения, указаны критерии оценки.

3 баллов – подобрана батарея тестов (не менее 2 тестов по каждому виду) для оценки подготовленности, описание тестов, указаны критерии оценки.

2 - подобрана батарея тестов (не менее 2 тестов по каждому виду) для оценки подготовленности, описание тестов не четкое, указаны критерии оценки.

1 балла – подобрано по 1 тесту, по видам подготовки, описание тестов малосодержательное, указаны критерии оценки.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Текущий контроль № 1 (кафедра)

Опрос по теме: Теоретические принципы применения правил, знание правил по ИВС (баскетбол).
10 вопросов по правилам игры, за каждый правильный ответ 1 балл. Максимальная сумма баллов 10.

Перечень вопросов:

1. Судьи и их обязанности.
2. Характеристика (описание) игры.
3. Требования к спортсооружениям на территории РФ, где проводятся официальные соревнования (в соответствии с «Регламентом ВФВ»).
4. Важнейшие факторы в создании правил: техническое и тактическое развитие; требование к зрелищности; требования к освещению в обществе; экономические требования.
5. Система использования трех мячей во время матча.
6. Состав команды.
7. Руководители команды.
8. Капитан команды – функции.
9. Основополагающие принципы применения правил (перечислить).
10. Структура игры.
11. Баскетбольные амплуа.
12. Состояния игры.
13. Игра с мячом.
14. Помехи во время игры.
15. Касание линии площадки во время владения мячом.

16. Касание мяча, отскочившего от соперника.
17. Мяч в трехсекундной зоне.
18. Игрок в трехсекундной зоне.
19. Передачи мяча.
20. Виды бросков мяча.
21. Накрывание броска .
22. Обычные игровые перерывы.
23. Правила замены.
24. Зона замены.
25. Задержки игры.
26. Санкции за задержки игры.
27. Исключительные перерывы в игре.
28. Интервалы и смена площадок.
29. Игроки разных амплуа – характеристика.
30. Требования к поведению.
31. Неправильное поведение и санкции за него.
32. Судейская бригада и процедуры.
33. Первый судья – функции.
34. Второй судья – функции.
35. Третий судья – функции.
36. Судья секретарь – функции.
37. Секретарь – функции.
38. Судьи за столиком.
39. Официальные сигналы.
40. Поведение жеребьевки перед матчем.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (4 семестр)

Текущий контроль № 1. Опрос по теме: «Построение спортивной тренировки».

Вопросы:
1. Основные виды тренировочных занятий и формы организации занятий по баскетболу.
2. Формулировка общих и частных задач в тренировочном занятии.

По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:
1 вопрос. (Максимально 5 балла).
5 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Характеризует виды тренировочных занятий, знает структуру тренировочного занятия, перечисляет формы организации тренировочных занятий
Из 5 баллов вычитается по 1 баллу за каждый ниже перечисленный пункт:
- не знает виды тренировочных занятий;
- не перечислена структура тренировочного занятия (отсутствует характеристика частей);
- не перечислены формы организации тренировочных занятий;
- не владеет знаниями и профессиональной терминологии в ИВС;
0 баллов – содержание ответа не соответствует поставленному вопросу.

2 вопрос. (Максимально 5 баллов).
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Формулирует общие задачи ТЗ: образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные.
Из 5 баллов вычитается по 1 баллу за каждый ниже перечисленный пункт:
- не формулирует частные задачи подготовительной части ТЗ;
- не может привести пример методических приемов обучения, воспитания и организации;
- не формулирует частные задачи основной части ТЗ;
- не может сформулировать общие задачи тренировочного занятия.

Текущий контроль №2. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ в составлении и проведении подготовительной части тренировочного занятия.

Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов

Учебная практика: Проведение части ТЗ по разработанным конспектам.

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

Критерии оценки:

Учебная практика по заданию состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 10. Максимальный балл за вторую часть – 10.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 20 баллов

Критерии оценки:

1 часть. Конспект фрагмента подготовительной части тренировочного занятия.

10 баллов – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам для подготовительной части ТЗ. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает вводную часть и вводно-подготовительную; частные задачи конкретны: внешний вид конспекта аккуратный.

8 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает комплексы упражнений, имеются неточности при описании упражнений, недостаточно методические указаний; внешний вид конспекта аккуратный.

6 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. При оформлении конспекта учтены не все требования. При дозировке упражнений неверно указаны единицы измерения, методических указаний недостаточно; внешний вид неаккуратный.

4 балл – Конспект в наличии, незначительные ошибки при его написании. Внешний вид неаккуратный.

2 часть. Проведение фрагмента подготовительной части ТЗ.

10 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения с учётом их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, чётко, ясно, при выполнении упражнений методические указания конкретны.

8 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения без учета их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, но не чётко, при выполнении упражнений методических указаний достаточно.

6 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. недостаточное количество средств для развития способностей; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса

4 балла – Недостаточно владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС; недостаточное количество средств развития способностей. Неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню подготовленности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

2 балла – Имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватна уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

Текущий контроль № 3 Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2	2	2
Штрафные броски из 10 попыток	9	8	9	8
В паре защита 1х1 остановить нападающего в коридоре 5 метров – длина 15 метров 5 попыток Считаются успешные	2	2	2	1

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 балла

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (5 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	5,8 сек	6,2 сек	5,5 сек	5,8 сек
Бег «Ёлочка» 92 м.	27 сек	28,0 сек	26 сек	27,0 сек
Прыжок в длину с места	210 см	205 см	220 см	215 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	38 см	36 см	40 см	38 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	12 м	10 м	14 м	12 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7	8	7
Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2	2	2
Штрафные броски из 10 попыток	9	8	9	8

В паре защита 1х1 остановить нападающего в коридоре 5 метров – длина 15 метров 5 попыток Считаются успешные	2	2	2	1
В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3	4	3
Командные действия: атака через центрового игрока с передаче из позиции под 45 градусов и последующей ротацией игроков периметра 5 попыток Считаются успешные	5	3	5	3
Командные действия: организация защитных действий по системе личной защиты с направлением игроков в боковую линию с подстраховкой проходов с дальней стороны	5	3	5	3
Дальние броски из 10 попыток	8	7	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 20 баллов

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (6 семестр)

Текущий контроль № 1. Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

Проведение фрагмента ТЗ (основная часть). Учебная практика.

Учебная практика состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются.

Оценка по проведению учебной практики складывается из двух частей:

1 часть. Конспект ТЗ (4/2).

Критерии оценки:

4 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК и ИВС; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта аккуратный).

2 балл - Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК и ИВС; содержание конспекта включает менее 8 упражнений; внешний вид конспекта не аккуратный).

2 часть. Проведение фрагмента ТЗ (6/2).

Критерии оценки:

6 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, при выполнении упражнений даются методические указания, но команды подаются не громко, не четко, не ясно). Допускает ошибки в терминологии.

2 балл - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения,

команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания). При проведении пользуется конспектом, забывает содержание подобранных упражнений.
0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию (конспект отсутствует).

Тематика конспектов:

1. Развивать быстроту перемещений. Закрепить технику передачи мяча одной и двумя руками. Совершенствовать технику ведения мяча.

2. Развивать скоростно-силовые качества. Совершенствовать технику средних и дальних бросков. Совершенствовать групповые взаимодействия в нападении.

3. Развивать ручную ловкость. Разучить технику передачи мяча одной и двумя руками

4. Совершенствовать прыжковую выносливость. Совершенствовать технику группового отбора мяча. Совершенствовать групповые тактические взаимодействия игры в защите.

Текущий контроль № 2. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ по обследованию соревновательной деятельности (Тема 8).
Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Письменный опрос проводится по результатам наблюдений за соревновательной деятельностью. Представляется протокол записи игры и её анализ.

Каждому студенту необходимо записать и проанализировать игру по существующим методикам (на выбор).

При анализе необходимо рассчитать: количество действий, выполненных игроком, командой в каждом технико-тактическом действии, эффективность и результативность технико-тактических действий по элементам, рассчитать очковый баланс по расстановкам

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Критерии оценки:

20 баллов – подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в баскетболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ и сделаны выводы.
16 баллов - подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в баскетболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ, но выводы отсутствуют.
12 баллов - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в баскетболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
8 баллов – методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в баскетболе, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
6 баллов - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в баскетболе, протокол не аккуратный, зафиксированы не все технико-тактические действия, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
4 балла – представлен только протокол наблюдений за игровой деятельностью.

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»

Разделы правил: требования к оборудованию и инвентарю, игровой формат.

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.
Показать следующий уровень знаний правил игры:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (7 семестр)

Текущий контроль № 1. Опрос по теме: Техника игры и техническая подготовка в ИВС.
Опрос осуществляется по двум вопросам:

1. Характеристика технических приемов игры в нападении, защите.
2. Методика обучения и совершенствование технических приемов игры в нападении, защите.

Результаты за первый и второй вопрос суммируются.
Максимальный балл за первый вопрос – 4, минимальный – 2.
Максимальный балл за второй вопрос - 6, минимальный – 2.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:
1 вопрос. Оценка теоретических знаний: характеристика технических приемов в нападении, защите в баскетболе. Фазовая структура.
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации: дана классификация и фазовая структура технического приёма; выделяет детали техники.
3 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации: дана классификация и фазовая структура технического приема;
2 баллов – Владеет знаниями терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации: классифицирует технические приемы игры, выделяет фазовую структуру с незначительными ошибками.
0 - недостаточные знания профессиональной терминологии в ИВС. Не доступно разъясняет, называет технические приёмы, но не характеризует фазовую структуру.
2 вопрос. Оценка теоретических знаний о методике обучения (2/6).
6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения и совершенствования техническим приёмам игры. Приводит примеры не менее 5 упражнений.
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения и совершенствования. Приводит примеры не менее 4 упражнений.
4 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения и совершенствования. Приводит примеры не менее 3 упражнений.
3 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой. Приводит примеры 2 упражнений.
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками разъяснения информации, называет этапы обучения, но возникают трудности при объяснении. Приводит примеры 1-2 упражнений.
0 баллов **–** получают студенты, набравшие в сумме менее 4 баллов.

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Ловля мяча в движении, остановка , бросок со средней дистанции 10 попыток	8	7	8	7
Ведение мяча, остановка, бросок со средней дистанции	8	7	8	7
Дальние броски с пассивным сопротивлением (10 попыток)	7	6	8	7
Выполнение защиты личным прессингом с использованием ловушек у боковых и центральной линии 5 попыток (считаются перехваты мяча)	2	2	2	2
Штрафные броски из 10 попыток	9	8	9	8
В паре защита 1х1 остановить нападающего в коридоре 5 метров – длина 15 метров 5 попыток	2	2	2	1

Считаются успешные				
В парах нападающий с мячом выполняет вышагивание и бросок с ближней дистанции, Защитник накрывает 10 попыток – считаются накрытые	4	3	4	3
Командные действия: атака через центрового игрока с передаче из позиции под 45 градусов и последующей ротацией игроков периметра 5 попыток Считаются успешные	5	3	5	3
Командные действия: организация защитных действий по системе личной защиты с направлением игроков в боковую линию с подстраховкой проходов с дальней стороны	5	3	5	3
Дальние броски из 10 попыток	8	7	9	8

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 20 баллов

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований баскетболу»

Разделы правил: участники и игровые действия.

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (8 семестр)

Текущий контроль № 1. ОПРОС по теме: Физические качества и физическая подготовка в ИВС.

Опрос осуществляется по двум вопросам:

1. Оценка теоретических знаний: физическая подготовка в системе спортивной тренировки.
2. Оценка теоретических знаний: средства и методы общей и специальной физической подготовки.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Результаты за первый и второй вопрос суммируются. Максимальный балл за первый вопрос –4 балла, минимальный – 2 балла. Максимальный балл за второй вопрос – 6 баллов, минимальный – 2 балла.

1 вопрос - (2/4 баллов).

Критерии оценки:

4 балла - Демонстрирует умение использовать формы письменной речи, проявляет знания. Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации (дано определение исходных понятий: физической подготовки, общей и специальной физической подготовки; названа цель и задачи физической подготовки; раскрыты естественнонаучные основы физической подготовки; раскрыто значение физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе).

3 баллов - Даёт определение исходных понятий: физической подготовки, общей и специальной физической подготовки; названа цель и задачи физической подготовки; раскрыты естественнонаучные основы физической подготовки; но не раскрыто значение физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе.

2 балла - Даёт определение исходных понятий: физической подготовки, общей и специальной физической подготовки; названа цель и задачи физической подготовки; но не раскрыты естественнонаучные основы физической подготовки; раскрыто значение физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе.

2 вопрос - (2/6 баллов).

6 баллов – Демонстрирует умение использовать формы письменной речи, проявляет знания. Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации (дано определение физическим способностям; дана характеристика общей физической подготовки; раскрыто содержание средств и методов общей физической подготовки; дана характеристика специальной физической подготовки; раскрыто содержание средств и методов специальной физической подготовки баскетболистов).

5 баллов - Даёт определение физических способностей, но допущены неточности в определении физических способностей; дана характеристика общей физической подготовки, раскрыто содержание средств и методов общей физической подготовки баскетболистов; дана характеристика специальной физической подготовки, раскрыто содержание средств и методов специальной физической подготовки.
4 балла - Даёт определение физических способностей, но допущены неточности в определении физических способностей. Дана характеристика общей физической подготовки, раскрыто содержание средств и методов общей физической подготовки баскетболистов. Дана характеристика специальной физической подготовки; раскрыто содержание средств и методов специальной физической подготовки, но не полностью раскрыто содержание средств и методов в одном из видов физической подготовки.
3 балла - Даёт определение физических способностей, но допущены неточности в определении физических способностей; дана характеристика общей и специальной физической подготовки, но не полностью раскрыто содержание средств и методов в общей и специальной физической подготовке.
2 балла - дана характеристика общей и специальной физической подготовки, при формулировки определений имеются неточности, не полностью не раскрыто содержание средств и методов в общей и специальной физической подготовке.

Текущий контроль № 2.

Контрольное тестирование, за каждый правильный ответ 1 балл.
По результатам тестирования студент может набрать от 4 до 20 баллов.
Менее 4 правильных ответов – 0 баллов.

1. Основными средствами спортивной тренировки являются

1) тренажёры, штанги, резиновые амортизаторы и другое оборудование и инвентарь;
2) мобилизующие, корригирующие и релаксирующие средства;
3) физические упражнения;
4) восстановительные средства (сауна, массаж, гидропроцедуры).

2. Специальная часть разминки:

1) обеспечивает повышение температуры тела;
2) формирует положительный опыт;;
3) обеспечивает функциональное врабатывание, и психической настройки – оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задачи тренировки
4) ускоряет процессы восстановления.

3. Главные задачи тренировочного занятия решаются:

1) в подготовительной части занятия;
2) в заключительной части занятия;
3) в общей и специальной разминке;
4) в основной части занятия.

4. Объём нагрузок, применяемых в спорте, может измеряться:

1) величиной преодолеваемого сопротивления или отягощения;
2) в часах, километрах, количеством выполненных упражнений;
3) скоростью преодоления дистанции;
4) плотностью выполнения упражнений в занятии.

5. В графе «Организационно-методические указания» плана-конспекта тренировочного занятия указываются:

1) все предусмотренные для выполнения физические упражнения;
2) затраты времени на выполнение упражнений или количество повторений;
3) величина преодолеваемого расстояния;
4) формы организации занимающихся при выполнении физических упражнений и правильность техники их исполнения.

6. Ударные микроциклы характеризуются

1) равномерным возрастанием тренировочных нагрузок;
2) основными правилами непосредственного подведения спортсмена к соревнованиям;
3) большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками;
4) направленностью на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе.

7. Укажите, какой тип мезоцикла применяется в переходном периоде

1) втягивающий;
2) восстановительно-поддерживающий;
3) базовый;
4) контрольно-подготовительный.

8. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

1) втягивающий, базовый, восстановительный;

2) тренировочный и соревновательный;
3) осенний, зимний, весенний, летний;
4) подготовительный, соревновательный, переходный.

9. Подготовительный период делится на следующие два этапа

1) втягивающий и ординарный;
2) базовый и контрольно-подготовительный;
3) основной и восстановительный;
4) обще-подготовительный и специально-подготовительный этап.

10. Основными задачами соревновательного периода являются

1) повышение уровня общей физической подготовленности;
2) увеличение возможностей основных функциональных систем организма;
3) совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
4) полноценное физическое и психическое восстановление.

11. Перспективное планирование подготовки квалифицированных спортсменов осуществляется сроком

1) на один год;
2) на четыре года;
3) на три года;
4) на два года.

12. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является

1) календарь соревнований;
2) правила соревнований;
3) положение о соревновании;

13. Виды планирования в спорте:

1) месячное, квартальное, годовое;
2) стратегическое, тактическое, активное;
3) перспективное; текущее, оперативное.

14. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой опыт практической тренерской работы;
2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена;
3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

15. Совокупность причин, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена:

1) основания;
2) мотивация;
3) желания.

16. К документам оперативного планирования относятся:

1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
2) план-график годичного цикла, план подготовки команды на год, индивидуальный план подготовки;
3) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
4) дневник самоконтроля.

17. К документам текущего процесса подготовки спортсменов относятся:

1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
2) план-график годичного цикла, план подготовки команды на год, индивидуальный план подготовки;
3) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
4) дневник самоконтроля.

18. К документам перспективного планирования процесса подготовки спортсменов относятся:

1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
2) план-график годичного цикла, годичный план подготовки;
3) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
4) дневник самоконтроля.

19. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений:

1) индивидуальная одаренность спортсмена и степень желания заниматься спортом;
2) наличие спортивных сооружений и спортивных залов;

3) индивидуальная одаренность спортсмена и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спортивной подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение;

20. Спортивное достижение – это:

1) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах;

2) достижение хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена;

3) совокупность методических основ построения тренировочного процесса;

4) это собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов.

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований баскетболу»

Разделы правил: перерывы и задержки в игре (замены, тайм-ауты, технические тайм-ауты, травмы, задержки в игре, внешняя помеха), поведение участников..

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (9 семестр)

Текущий контроль № 1 «Построение спортивной тренировки в ИВС»

Письменная работа и опрос. Максимальная сумма баллов - 10 баллов.

Тематика работы: Диагностика способностей юных баскетболистов.

Критерии оценки:

10 балла – подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 5 тестов). Тесты для оценки физических способностей выбраны с учетом федерального стандарта по виду спорта, тесты для оценки технической подготовленности выбраны с учетом диагностики игровой одарённости. При использовании подвижных игр сформулированы честные задачи, в наличии схема, правила игры. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведен анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.

8 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 4) Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведён анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.

6 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки (не менее 3). Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.

4 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической подготовленности (описание, не менее 3), но не указаны критерии оценки. Отсутствуют данные для оценки технической подготовленности. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.

0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию.

Текущий контроль № 3 Опрос по теме «Построение спортивной тренировки в ИВС».

Письменная работа и опрос. Максимальная сумма баллов - 20 баллов.

Тематика тренировочных заданий для написания конспекта:

1. Развитие физических качеств при обучении техническим приёмам - бросок мяча.
2. Развитие физических качеств при обучении техническим приемам – передача (ведущий способ).
3. Развитие физических качеств при обучении техническим приемам – передача для броска.
4. Развитие физических качеств при обучении техническим приемам – ведение мяча.

5. Развитие физических качеств при обучении приемам – ловля.

Критерии оценки:

20 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 8 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

18 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 8 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

16 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 7 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

14 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

12 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 5 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

8 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с нечётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

6 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений), определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

4 балла - конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, при формулировке частных задач допущены ошибки, ошибки в терминологии при описании упражнений). Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений, все упражнения соответствуют теме задания.

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований баскетболу»

Разделы правил: судьи и их обязанности.

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

Контрольная работа по теме «Техника игры, техническая подготовка в ИВС»
(для 1 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие игровая стойка баскетболиста.
2. Виды стоек в баскетболе.
3. Способы перемещений по площадке в баскетболе.
4. Обучение стойкам и передвижениям в баскетболе.

Контрольная работа по теме «Физические качества и физическая подготовка в ИВС»
(для 2 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие общая и специальная физическая подготовка. Цель, задачи.
2. Характеристика способности и её проявление в баскетболе.
3. Средства и методы развития.
4. Контрольные упражнения для определения уровня развития способностей.

Тематика контрольных работ (по выбору)

1. Разработать программу развития прыжковой выносливости.
2. Разработать программу развития взрывной силы.
3. Разработать программу развития быстроты перемещений.
4. Разработать программу развития быстроты отдельных движений.
5. Разработать программу развития скоростной выносливости.
6. Разработать программу развития прыгучести.
7. Разработать программу развития скоростно-силовых способностей.
8. Разработать программу развития ручной ловкости.
9. Разработать программу развития гибкости.
10. Разработать программу развития акробатической ловкости.

Контрольная работа по теме «Техника игры и техническая подготовка в ИВС»
(для 3 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие техника игры, технический прием.
2. Техническая подготовка. Цель, задачи.
3. Этапы обучения двигательным действиям.
4. Методика обучения техническим приемам игры: передачи мяча (любой способ), передача мяча одной и двумя руками.

Контрольная работа по теме «Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС»
(для 4 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие тактика игры, тактическое действие.
2. Тактическая подготовка, Цель, задачи.
3. Средства и методы обучения тактическим действиям.
4. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите (на выбор студента по одному технико-тактическому действию).

Контрольная работа по теме «Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС»
(для 5 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Классификация тактики игры.
2. Системы игры в нападении и защите.
3. Средства и методы обучения командным тактическим действиям.
4. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении (на выбор студента одна система).
5. Методика обучения командным тактическим действиям в защите (на выбор студента одна система).

Контрольная работа по теме «Круговой метод тренировки в ИВС»
(для 6 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие круговой метод тренировки.
2. Круговой метод тренировки. Цель, задачи.
3. Средства и организация круговой метод тренировки.
4. Круговой метод тренировки при развитии физических способностей в ИВС.
5. Круговой метод тренировки в технической подготовке в ИВС.

Контрольная работа по теме «Организация и проведение соревнований в ИВС»
(для 7 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие соревнования в ИВС.
2. Виды соревнований.
3. Организация и проведение соревнований.
4. Руководство соревнованиями.
5. Системы розыгрыша соревнований по баскетболу, баскетболу 3х3.
6.

Контрольная работа по теме «Организация и проведение соревнований в ИВС»
(для 8 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Регламент соревнований в ИВС (понятие).
2. Положение о соревновании (понятие, правила составления и пример).
3. Смета для проведения соревнования (правила составления и пример).
4. Отчет о проведении соревнования (правила составления и пример).

Контрольная работа по теме «Критерии оценки подготовленности спортсменов в ИВС»
(для 9 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Документы, предусматривающие критерии оценки подготовленности спортсменов в ИВС.
2. Содержание контрольных нормативов (тестов) для оценки подготовленности спортсменов в ИВС по разделам спортивной подготовки (физической, технической, тактической, интегральной).
3. Критерии оценки подготовленности спортсменов в ИВС по виду подготовки.
4. Протокол тестирования подготовленности баскетболистов, анализ результатов тестирования (один вид подготовки на выбор студента)

Тематика контрольных работ (по выбору)

1. Критерии оценки физической подготовленности спортсменов в ИВС.
2. Критерии оценки технической подготовленности спортсменов в ИВС.
3. Критерии оценки тактической подготовленности спортсменов в ИВС.
4. Критерии оценки интегральной подготовленности спортсменов в ИВС.
5. Критерии оценки теоретической подготовленности спортсменов в ИВС.
6. Критерии оценки психологической подготовленности спортсменов в ИВС.

По результатам контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Критерии оценки:

30 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств, устанавливает последовательность использования материала в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом.

29 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом.

28 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки.

27 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки и в подборе средств.

26 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе. Подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировках, дозировке упражнений.

25 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировках частных задач, описании упражнений.

24 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки. Раскрывает понятия, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их**.** Методическая разработка составлена, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки, в подборе и описании средств и методов, дозировке.

23 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Отбирает средства, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировках, недостаточно описаны контрольные упражнения. Допущены ошибки в дозировке средств.

22 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств для развития физических способностей, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку и распределяет учебный материал**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки.

21 балл – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом, методические указания конкретны. Недостаточно контрольных упражнений. Методическая разработка составлена неаккуратно.

20 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки без учёта особенностей. Подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку**.** Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом. Отсутствует цель или задачи вида подготовки. Методическая разработка составлена неаккуратно.

19 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки: подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку. Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом. Методическая разработка составлена неаккуратно.

18 баллов - Имеются погрешности в терминологическом изложении материала, правильный подбор средств; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки Отсутствует цель или задачи подготовки. Методическая разработка составлена неаккуратно или не в соответствии с предлагаемым образцом.

17 баллов - Допущены незначительные ошибки в профессиональной терминологии. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки. Отсутствует цель или задачи. Методическая разработка составлена не в соответствии с предлагаемым образцом.

16 баллов – Допущены незначительные ошибки в профессиональной терминологии. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, однако раскрыто их содержание в полном объёме. Методическая разработка составлена не в соответствии с предлагаемым образцом.

15 баллов – Контрольная работа предоставлена, но оформлена не в соответствии с требованиями. Отсутствует логика в изложении материала. Допущены значительные ошибки в терминологии. Неправильно выбраны контрольные упражнения.

Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины «ПСС в баскетболе» в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической и технико-тактической и интегральной подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бальной-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача зачета по дисциплине).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Форма проведения промежуточной аттестации: ***зачет по дисциплине.***

Промежуточный контроль (зачет):

Заочная форма обучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры. Дифференцированный зачет – 9 семестр.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

Заочная форма обучения

1 семестр

1. Понятие спортивная тренировка.
2. Модель специалиста-тренера по баскетболу.
3. Компоненты структуры деятельности тренера.
4. Игровая деятельность баскетболистов.
5. Соревновательная деятельность баскетболистов.
6. Физические способности баскетболистов.
7. Физические качества баскетболистов.
8. Понятие тренировочная деятельность.
9. Структура тренировочного занятия.
10. Характеристика игры в баскетбол.
11. Изменения в правилах игры (за последние 10 лет).
12. Средства спортивной тренировки.
13. Этапы обучения двигательным действиям.
14. Правила соревнований: участники (капитан)
15. Правила соревнований: участники (тренер)
16. Правила соревнований: игровые действия - игра с мячом.
17. Правила соревнований: грубое поведение (санкции)
18. Правила соревнований: оскорбительное поведение (санкции).
19. Правила соревнований: оскорбительное поведение (санкции).
20. Жеребьевка.
21. Понятие технический прием игры.
22. Протокол игры, методика ведения протокола.
23. Понятие техника игры.
24. Средства технической подготовки.
25. Методика обучения техническим приемам игры.
26. Способы перемещений по баскетбольной площадке.
27. Игровые стойки баскетболистов.
28. Методика обучения стойкам баскетболиста.
29. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по физической подготовке.
30. Развитие быстроты перемещений (средства, методы).
31. Развитие акробатической ловкости (средства, методы).
32. Развитие прыгучести (средства, методы)
33. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
34. Функции игроков.
35. Понятие тактическое действие.
36. Амплуа игроков.
37. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
38. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.
39. Характеристика игры в баскетбол.
40. Контрольная тренировка.
41. Учебная игра.
42. Комбинированная тренировка.
43. Общеразвивающие упражнения.
44. Специально развивающие упражнения.
45. Упражнения по технике.
46. Подготовительные упражнения.
47. Подводящие упражнения.
48. Специальные упражнения по технике и тактике.
49. Обследование соревновательной деятельности баскетболистов. Значение записи игры в трактовке эффективности.
50. Определение результата игрового действия

II семестр

1. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, корзина, щиты).

2. Стандарты мяча.
3. Правила соревнований: участники (игроки).
4. Правила соревнований: игровой формат (набор очка, выигрыш четверти, встречи).
5. Правила соревнований: игровой формат (жеребьевка, позиционные ошибки).
6. Правила соревнований: игровые действия - игра с мячом.
7. Правила соревнований: игровые действия – проникновение в зону атаки: 3, 5, 8, 14, 24 секунды .
8. Правила соревнований: игровые действия – броски и подбор мяча.
9. Правила соревнований: игровые действия – передачи и ловля мяча.
10. Правила соревнований: игровые действия – ведение и перемещения.
11. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре – замены.
12. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре – задержки игры.
13. Правила соревнований: Игроки разных амплуа.
14. Правила соревнований: поведение участников.
15. Правила соревнований: судьи и их обязанности.
16. Понятие техническая подготовка. Задачи.
17. Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия).
18. Понятие тактическая подготовка. Задачи.
19. Средства и методы тактической подготовки.
20. Задачи основной части ТЗ.
21. Последовательность решения задач в одном ТЗ.
22. Задачи подготовительной части ТЗ.
23. Задачи заключительной части ТЗ.
24. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке.
25. Понятие интегральная подготовка. Задачи.
26. Положение о соревновании.
27. Понятие тренировочная деятельность.
28. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
29. Дневник самоконтроля.
30. Характеристика этапа углубленного разучивания технических приемов игры.
31. Техника передвижений в баскетболе и методика совершенствования.
32. Передача на точность с места, в движении. Методика совершенствования.
33. Броски на точность в прыжке. Методика совершенствования.
34. Силовой проход, обыгрывание. Методика совершенствования.
35. Отбор мяча в защите. Методика совершенствования.
36. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в баскетболе.
37. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в баскетболе.
38. Техника передачи мяча двумя руками сверху для броска. Совершенствование техники передачи.
39. Особенности техники передач при их тактической реализации.
40. Особенности техники передач при их тактической реализации.
41. Совершенствование техники ведения мячача.
42. Совершенствование техники бросков с бжней дистанци.
43. Особенности техники бросков мяча при их тактической реализации.
44. Техника бросков после длинных, средних и коротких передач.
45. Техника броска против высокорослого соперника, опекающего в защите.
46. Техника броска после ловли передач без дополнительного ведения.
47. Совершенствование техники ловли мяча в баскетболе.
48. Особенности техники ловли мяча при его тактической реализации.
49. Совершенствование техники выбивания мяча.

50. Совершенствование техники группового отбора мяча.

III семестр

1. Теоретические принципы применения правил.
2. Шкала экспертных оценок по обследованию соревновательной деятельности.
3. Характеристика нагрузки в баскетболе.
4. Назначение (функции правил).
5. Важнейшие факторы в создании правил.
6. Основополагающие принципы применения правил игры.
7. Ношение запрещенных предметов.
8. Капитан команды, функции.
9. Тренер команды, права и обязанности во время игры.
10. Мяч, вес, характеристики.
11. Система трех мячей – использование во время матча.
12. Экипировка команды.
13. Экипировка баскетболистов - правила.
14. Руководители команды.
15. Структура игры.
16. Состояние игры.
17. Мяч в трехсекундной зоне.
18. Игрок в трехсекундной зоне.
19. Итоги выступления команд высшего спортивного мастерства за текущий год во Всероссийских соревнованиях.
20. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
21. Определение общего числа и результативности технико-тактических действий.
22. Разбор учебной игры. Оценка эффективности игровых действий отдельных игроков.
23. Разбор учебной игры. Оценка результативности игровых действий отдельных игроков.
24. Воспитание личности спортсмена. Особенности нравственных качеств личности спортсменов.
25. Понятие игровой навык.
26. Техника передвижений в баскетболе и методика совершенствования.
27. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при передаче.
28. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передачи с последующим броском мяча.
29. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении броска в прыжке.
30. Методика обучения обводке соперника.
31. Методики обучения одиночному подвижному блоку.
32. Индивидуальная тактика игры в защите.
33. Индивидуальная тактика игры при контратаке.
34. Характеристика качества ловкость. Методика развития.
35. Характеристика качества быстрота. Методика развития.
36. Характеристика качества сила. Методика развития.
37. Характеристика качества гибкости. Методика развития.
38. Характеристика качества выносливости. Методика развития.
39. Правила игры в мини-баскетбол.
40. Понятие прием игры.
41. Спортивная техника.
42. Классификация техники игры в защите.

43. Классификация техники игры в защите.
44. Структура соревновательной деятельности.
45. Понятие стратегия игры.
46. Понятие календарная игра.
47. Понятие активная игровая фаза.
48. Взрывная сила. Средства и методы развития.
49. Средства и методы развития быстроты двигательной реакции.
50. Средства и методы развития быстроты отдельных движений.

IV семестр

1. Основные факторы, определяющие проявление выносливости в спорте.
2. Скоростная выносливость. Средства и методы развития.
3. Прыжковая выносливость. Средства и методы развития.
4. Игровая выносливость баскетболистов.
5. Виды специальной ловкости в баскетболе.
6. Акробатическая ловкость. Средства и методы развития.
7. Прыжковая ловкость. Средства и методы развития.
8. Тактическое мышление.
9. Фазы технических приемов.
10. Классификация техники нападения.
11. Классификация техники защиты.
12. Классификация тактики игры.
13. Групповые тактические действия в нападении.
14. Методы тактической подготовки.
15. Комбинации в атаке.
16. Типичные модели групповых построений в нападении.
17. Комбинация Волна. Методики обучения.
18. Комбинация Прямой крест. Методики обучения.
19. Комбинация Обратный Крест. Методики обучения.
20. Комбинация Пайп. Методики обучения.
21. Комбинация Эшелон. Методики обучения.
22. Комбинация Возврат. Методики обучения.
23. Комбинация Взлёт. Методики обучения.
24. Действия игроков обороны при передачах соперника.
25. Соревновательный метод при обучении техническим приёмам игры.
26. Способы проведения соревнований
27. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
28. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
29. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
30. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к игре
31. Установка на предстоящую игру.
32. Тактический план игры.
33. Разбор проведённой игры. Общая оценка игры и действий игроков.
34. Формирование спортивного коллектива.
35. Характеристика этапа углублённого разучивания технических приемов игры.
36. Методика углублённого разучивания и совершенствования различных способов передач.
37. Методика углублённого разучивания и совершенствования тактических действий в нападении.
38. Методика углублённого разучивания технико-тактических действий в защите.
39. Методика углублённого разучивания и совершенствования передач в прыжке.

40. Особенности физической подготовки игроков разного амплуа.
41. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, корзины, щиты).
42. Правила соревнований: температурный режим.
43. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре.
44. Правила соревнований: травма игрока
45. Правила соревнований: электронный просмотр.
46. Разминка до начала игры.
47. Дополнительное оборудование на соревнованиях.
48. Характеристика занятия избирательной направленности.
49. Характеристика занятия комплексной направленности.
50. Специальное оборудование в физической подготовке.

Vсеместр

1. Понятие о соревнованиях.
2. Способы проведения соревнований.
3. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
4. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
5. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
6. Изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к игре с учетом тактических особенностей игры соперника.
6. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
7. Характеристики игрового метода при обучении техническим приемам игры
8. Новые тренажёрные устройства в подготовке баскетболистов.
9. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники.
10. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в нападении.
11. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в защите.
12. Эффективность, стабильность, вариативность, экономичность техники.
13. Устойчивость техники против сбивающих факторов.
14. Понятие «метод» спортивной тренировки
15. Понятие «методический прием».
16. Классификация средств спортивной тренировки баскетболистов.
17. Дать характеристику практическим методам спортивной тренировки баскетболистов.
18. Характеристики метода моделирования при обучении тактическим действиям.
19. Характеристики соревновательного метода при обучении техническим приемам игры.
20. Правила игры в пляжный баскетбол.
21. Состав судейской коллегии на соревнованиях по пляжному баскетболу.
22. Обязанности судей при судействе встречи по баскетболу 3х3.
23. Права и обязанности участников соревнований и представителей команд в баскетболе 3х3.
24. Условия проведения жеребьевки в соревнованиях по баскетболу 3х3.
25. Наглядная и отчетная документация по ходу, и итогам проведенных соревнований по баскетболу 3х3.
26. Нововведения в правилах соревнований по баскетболу.
27. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в нападении через центрового игрока.

28. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в нападении без центровых.
29. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в системе личной защиты.
30. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в защите при смешанной системе игры.
31. Специальное оборудование в специальной физической подготовке разыгрывающих.
32. Специальное оборудование в специальной физической подготовке нападающих игроков.
33. Специальное оборудование в специальной физической подготовке центровых игроков.
34. Основные задачи этапа спортивного совершенствования.
35. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.
36. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в бросках мяча.
37. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при ловле мяча.
38. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при передаче.
39. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при ведении мяча.
40. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при подстраховке в защите.
41. Методика углублённого разучивания и совершенствования техники и тактики подбора.
42. Страховка игроков периметра с дальней стороны площадки.
43. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при игре в защите.
44. Командные тактические действия в нападении: прямые и косвенные.
45. Характеристика компьютерных программ статистики баскетболистов.
46. Обследование соревновательной деятельности: запись игр с помощью кодов.
47. Компьютерная программа анализа эффективности действий игроков.
48. Компьютерный анализ эффективности действий игроков в защите.
49. Обследование соревновательной деятельности баскетболистов.
50. Эффективность разыгрывающего при передачах из разных позиций.

VI семестр

1. Диагностика способностей баскетболистов: ее значение.
2. Система подготовки спортивных резервов в баскетболе
3. Контроль в процессе подготовки резервов в баскетболе.
4. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности баскетболистов. Требования к их проведению.
5. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности баскетболистов. Требования к их проведению.
6. Тесты для оценивания уровня тактической подготовленности баскетболистов. Требования к их проведению.
7. Показатели для оценки эффективности соревновательной деятельности баскетболистов.
8. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки в системе зонной защиты.

9. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки в системе личной защиты.
10. Общая характеристика командной стратегии в баскетболе.
11. Программа подготовки баскетболистов как основной плановый документ.
12. Педагогический контроль и учет при подготовке баскетболистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.
13. Педагогический контроль в ходе соревнований по баскетболу.
14. Контроль состояния тренированности в баскетболе.
15. Контроль эффективности игровых действий баскетболистов, технических показателей игроков и команд.
16. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в баскетболе.
17. Учет в процессе подготовки баскетболистов: его роль.
18. Документы учета: журнал тренера.
19. Документы учета: дневник тренера.
20. Документы учета: дневник спортсмена.
21. Система нападения быстрым прорывом. Основные взаимодействия и методика тренировки
22. Система позиционного нападения. Основные взаимодействия и методика тренировки
23. Структура и содержание разминки перед игрой.
24. Стратегия использования тренером перерывов и замен в ходе игры.
25. Проведение перерыва между четвертями.
26. Руководство командой в ходе игры.
27. Стратегия проведения концовок партий и игры в баскетболе.
28. Действия капитана команды и тренера после окончания игры.
29. Подготовка в спортивных играх как многолетний процесс. Основные этапы подготовки.
30. Характеристика ведущих российских баскетбольных команд.
31. Характеристика ведущих баскетбольных команд мира.
32. Характеристика технической подготовки баскетболистов.
33. Характеристика тактической подготовки баскетболистов.
34. Характеристика физической подготовки баскетболистов.
35. Характеристика психологической подготовки баскетболистов.
36. Характеристика теоретической подготовки баскетболистов.
37. Характеристика игровой подготовки баскетболистов.
38. Характеристика соревновательной подготовки баскетболистов.
39. Характеристика интегральной подготовки баскетболистов.
40. Особенности подготовки игроков различного амплуа в баскетболе.
41. Особенности проявления и развития физических способностей у баскетболистов различного возраста и квалификации.
42. Влияние спортивных игр на формирование личности в условиях обучения в высшей школе.
43. Особенности формирование лидерских качеств у спортсменов в игровых видах спорта.
44. Методы определения результативности игроков, команды.
45. Понятие позитивный приём.
46. Правила видео просмотра при проведении международных соревнований.
47. Итоги выступления сборных команд на международной арене за текущий год.
48. Итоги Чемпионата России по баскетболу Лиги ВТБ (мужчины).
49. Итоги Чемпионата России по баскетболу Премьер-лига (женщины).
50. Обоснование индивидуальной подготовки баскетболистов.

VII семестр

1. Требования к оборудованию в местах занятий баскетболом на открытом воздухе.
2. Комплексная тренировка разыгрывающего игрока.
3. Методика тренировки центрового игрока.
4. Комплексная тренировка нападающих игроков.
5. Специальное оборудование в физической подготовке баскетболистов.
6. Комплексные тренажеры.
7. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники передачи.
8. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники броска мяча.
9. Тренажеры для обучения и совершенствования техники ведения мяча.
10. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в нападении.
11. Методика углубленного разучивания групповых технико-тактических действий в защите при противодействии групповым комбинациям.
12. Ошибки при выполнении группового отбора мяча. Методика исправления.
13. Составление положения о соревновании.
14. Тактика игры в баскетбол – как метод ведения игрового процесса.
15. Обследование соревновательной деятельности в баскетболе. Характеристика способов регистрации технико-тактических действий.
16. Соревновательный метод при обучении техническим приемам игры.
17. Способы проведения соревнований по баскетболу.
18. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
19. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
20. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
21. Изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом особенностей.
22. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
23. Компьютерные программы для анализа соревновательной деятельности баскетболистов.
24. Компьютерные программы для анализа соревновательной деятельности баскетболистов.
25. Характеристика игровых действий разыгрывающего.
26. Особенности физической подготовки разыгрывающего.
27. Особенности технико-тактической подготовки разыгрывающего.
28. Характеристика игровых действий центрового.
29. Особенности физической подготовки центрового.
30. Организация соревнований по баскетболу. Сценарий мероприятия.
31. Организация соревнований по баскетболу. Регламент о проведении соревнований.
32. Организация соревнований по баскетболу. Составление сметы.
33. Организация соревнований по баскетболу. Составление отчета о проведении соревнований.
34. Организация соревнований по баскетболу. Лицензирование игроков для участия в официальных соревнованиях.
35. Организация соревнований по баскетболу. Составление заявки для участия в соревнованиях.
36. Медицинское сопровождение соревнований.
37. Особенности технико-тактической подготовки нападающего игрока.
38. Особенности специальной физической подготовки нападающего игрока.
39. Структура системы подготовки баскетболистов.

40. Реализация целей подготовки: тренировка и тренировочная деятельность.
41. Реализация целей подготовки: соревнования и соревновательная деятельность.
42. Восстановительные мероприятия в подготовке баскетболистов.
43. Виды подготовки баскетболистов и их взаимосвязь.
44. Профилактика травматизма в ходе разминки.
45. Профилактика травматизма в ходе заминки.
46. Индивидуальная страховка в построениях обороны.
47. Особенности тактического мышления в спортивных играх (на примере баскетбола).
48. Обучение двигательным действиям в баскетболе: характеристика ошибок (грубые, значительные, незначительные).
49. Специальная психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям.
50. Формирование и корректировка межличностных отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса.

VIII семестр

1. Круговая тренировка по технической подготовке.
2. Протокол игры и регистрация действий при обследовании соревновательной деятельности.
3. Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия).
4. Роль тренера в воспитании личностных качеств.
5. Кондиционная тренировка.
6. Контрольная тренировка.
7. Контрольная игра.
8. Текущее планирование.
9. Оперативное планирование.
10. Морфологические особенности и функциональные возможности организма баскетболистов.
11. Комбинированная тренировка.
12. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
13. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.
14. Характеристика одно циклового планирования подготовки.
15. Характеристика двух циклового планирования подготовки.
16. Расчет эффективности игровых действий по элементам.
17. Расчет результативности игровых действий.
18. Технические действия и вероятность выигрыша мяча.
19. Расчет общей оценки за игру.
20. Анализ игры игрока периметра при обследовании соревновательной деятельности.
21. Анализ игры баскетболистов разных амплуа при обследовании соревновательной деятельности.
22. Полезный балл.
23. Расчет Коэффициента сложности игры.
24. Контроль тренировочной деятельности.
25. Контроль состояния спортсмена.
26. Учет результатов контроля при корректировке планов подготовки.
27. Дневник тренера.
28. Дневник спортсмена.
29. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в баскетболе.
30. Структурно-содержательная характеристика основных форм построения занятий по баскетболу.

31. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в баскетболе.
32. Типичные виды травм баскетболистов.
33. Профилактика травматизма на занятиях.
34. Первая медицинская помощь при вывихах и ушибах.
35. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок.
36. Характер травм баскетболистов, причины их возникновения.
37. Роль предстартовой разминки в профилактике травматизма.
38. Документы, регламентирующие проведение соревнований: приказ, положение о соревновании, календарь соревнований.
39. Документы, регламентирующие проведение соревнований: финансовые документы (смета).
40. Чем характеризуется высокий уровень тактической подготовленности.
41. Приемы психической регуляции (саморегуляции).
42. Схемы моделей тактических построений при двух атакующих.
43. Схемы тактических построений при трех атакующих.
44. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите.
45. Прямые командные тактические действия в нападении.
46. Прямые командные тактические действия в защите.
47. Характеристика групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.
48. Совершенствование технических приёмов в баскетболе. Критерии технической подготовленности (надёжность, разносторонность, стабильность).
49. Углубленное разучивание командных тактических действий в атаке.
50. Значение теоретических знаний при обучении тактическим действиям.

IX семестр

1. Современные тенденции и новые технологии при оборудовании места занятий баскетболом.
2. Групповые технико-тактические действия баскетболистов в нападении после перемещения.
3. Групповые тактические действия баскетболистов в нападении при скрестном перемещении игроков.
4. Основные ошибки при выполнении групповых тактических действий в нападении. Методика исправления.
5. Групповые технико-тактические действия в защите при групповом отборе.
6. Основные ошибки при выполнении группового отбора. Методика исправления.
7. Проведение физкультурно-массовых мероприятий, соревнований по баскетболу.
8. Виды травм на УТЗ по баскетболу, их характеристика, специфика.
9. Средства оказания первой помощи при травмах в баскетболе.
10. Игровой метод при обучении техническим приемам игры.
11. Способы профилактики травматизма на занятиях бакетболом.
12. Контроль физической подготовленности.
13. Контроль технико-тактической подготовленности.
14. Формирование теоретических знаний в ходе учебных занятий по тактической подготовке.
15. Методы математической статистки при обработке результатов тестирования: обработка параметрических данных.
16. Методы математической статистки при обработке результатов тестирования: обработка непараметрических данных.
17. Компьютерные программы для обработки результатов тестирования и обследования соревновательной деятельности.

18. Групповые технико-тактические действия в защите при приеме мяча.
19. Основные ошибки при выполнении групповых тактических взаимодействий в приеме мяча. Методика исправления.
20. Действия при страховке защитника.
21. Углубленное разучивание групповых тактических действий в атаке (комбинации двойка, тройка, скрестный выход).
22. Углубленное разучивание групповых тактических действий в атаке).
23. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите.
24. Углубленное разучивание командных тактических действий в атаке.
25. Типичные модели тактических построений в нападении.
26. Схемы моделей тактических построений при двух атакующих.
27. Схемы тактических построений при трех атакующих.
28. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите.
29. Прямые командные тактические действия в нападении.
30. Прямые командные тактические действия в защите.
31. Характеристика групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.
32. Совершенствование технических приёмов в баскетболе. Критерии технической подготовленности.
33. Интегральная подготовка баскетболистов.
34. Совершенствование мастерства по функциям игроков.
35. Игровая и видовая ориентация.
36. Виды планирования тренировочной работы.
37. Основные показатели планирования.
38. Разделы содержания планирования (цель подготовки, модельный раздел, программный раздел). Характеристика.
39. Анализ соревновательной деятельности. Расчет эффективности, результативности.
40. Анализ соревновательной деятельности. Расчет оценок по элементам.
41. Анализ соревновательной деятельности. Расчет общей оценки за игру.
42. Анализ игры баскетболиста периметра игрока.
43. Контроль состояния спортсмена (состояния здоровья, функционального состояния организма и соответствие его этапу подготовки).
44. Контроль состояния спортсмена (контроль уровня развития физических качеств, степень переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок).
45. Самоконтроль баскетболиста.
46. Учет результатов контроля (текущий, этапный, итоговый).
47. Тренажеры для обучения и совершенствования техники приёма и передач мяча.
48. Тренажеры для обучения и совершенствования техники накрывания.
49. Специальное оборудование в физической подготовке.
50. Закономерности распределения тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности в тренировочном процессе.

Критерии оценивания обучающегося на зачете

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.
28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно
25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.
0 – нет ответа**.**

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины: Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по

данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения. В соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов Университета контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к промежуточной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно.

Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы, проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом.

Список литературы должен включать не менее 10 источников, с непосредственными ссылками в тексте. В качестве информационных источников студенту рекомендуются официальные Интернет – источники.

Работа представляется в печатном и электронном варианте в формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. На титульном листе указывается тема, ФИО, курс, группа, специальность, ФИО преподавателя. Неправильно оформленные работы возвращаются.

В ходе соответствующей сессии студенту предоставляется возможность 4-5 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. Помимо оценки качества оформления работы, оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

По результатам опроса студент может набрать от 15 до 30 баллов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Структура и оформление	
Характеристика	Баллы
Объём контрольной составляет 12 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	15
Объём контрольной составляет 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	16
Объём контрольной составляет более 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	17
Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	18
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	19
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	20
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки.	21
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	22
Реферирование только рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	23
Реферирование рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	24

Реферирование 5 рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. Недостаточно последовательный доклад, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно	25
Реферирование 8 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	26
Реферирование более 10 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	27
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. При присутствии ошибок в изложении ответа на дополнительные вопросы, студент исправляет их самостоятельно.	28
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Ответы на дополнительные вопросы точны и корректны.	29
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Легко ориентируется в материале доклада, отвечает на вопросы быстро и корректно.	30

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основная часть;
5. Заключение;
6. Список литературы;
7. Приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра Теории и методики лыжных видов спорта

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО - СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (БИАТЛОН)

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования по направлению подготовки бакалавриата

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
к.п.н., доцент Сергеев Г.А.,
преподаватель Петрушин А.В.

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	**Физические качества и физическая подготовка в ИВС (общая и специальная)**	Физическая подготовка в избранном виде спорта. Теоретические основы развития физических качеств. Задачи ОФП, СФП. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных

		Совершенствование физических способностей. Подвижные игры и спортивные игры в тренировочном процессе по физической подготовке. Особенности физической подготовки с учетом игровых функций. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности	приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
2.	**Техника способов передвижения на лыжах, техника стрельбы из мелкокалиберной винтовки и техническая подготовка**	Понятие «техника способов передвижения на лыжах», «техника стрельбы из мелкокалиберной винтовки» «техническая подготовка» в ИВС. Биомеханические основы двигательных действий в ИВС. Совершенствование техники коньковых лыжных ходов. Техника подъемов, спусков, торможений, поворотов и методика начального обучения и совершенствования. Техника стрельбы из мелкокалиберной винтовки , методика начального обучения и совершенствования. Особенности технического совершенствования с учетом соревновательных дисциплин.	
3.	**Тактика гонок и тактическая подготовка**	Понятие тактика гонки, тактическая подготовка. Тактика гонки в избранном виде спорта методика обучения и совершенствования. Тактика стрельбы на огневых рубежах. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в гонке и методика углубленного разучивания и совершенствования. Тактика стрельбы на огневых рубежах с учетом соревновательной дисциплины. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Принципы выбора и организации индивидуальных и командных действий в различных соревновательных дисциплинах. Особенности технико-тактического совершенствования с учетом различных соревновательных дисциплин	
4.	**Интегральная подготовка.**	Достижение тренировочных эффектов в процессе интегральной	

	Соревновательная подготовка.	подготовки. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Взаимосвязь компонентов подготовки в гоночной и стрелковой соревновательной деятельности	
5.	**Интеллектуаль-ная (теоретическая) и психологическая подготовка**	Понятие интеллектуальная подготовка. Задачи, средства интеллектуальной подготовки. Психограмма биатлона. Психологические аспекты подготовки в ИВС. Общая и специальная психологическая подготовка в ИВС. Психологические особенности биатлонистов. Социально-психологическая структура команды. Формирование спортсменов с психологией победителя. Психологические аспекты управления командой.	
6.	**Построение спортивной тренировки**	Структурно - содержательная характеристика построения тренировочных занятий. Модельные характеристики в ИВС. Планирование (программирование) процесса подготовки биатлонистов. Составление конспектов и рабочих планов. Контроль в подготовке спортсменов. Методика организации и проведения занятий с учетов возрастных и гендерных особенностей. Профилактика травматизма на занятиях в ИВС.	
7	**Судейство и проведение соревнований по ИВС.**	Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований. Обязанности судей. Технология судейства. Организация и проведение соревнований по биатлону. Практика судейства на соревнованиях Особенности проведения соревнований по ИВС.	
8	**Обследование соревновательной деятельности**	ОСД - научный метод в спортивной педагогике. Методы сбора первичной информации по ОСД. Методы оценки эффективности соревновательных действий. Применение компьютерных	

		программ по обследованию соревновательной деятельности.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
1 семестр		
1	Практическое занятие №1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1.Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (на месте, в движении). 2. Развитие общей выносливости, гибкости.	2
1	Практическое занятие №2 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1.Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (в парах). 2. Развитие быстроты, силы, ловкости.	2
1	Практическое занятие №3 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости.	2
1	Практическое занятие №4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие координации и ловкости. 2. Развитие специальной выносливости.	2
1	Практическое занятие №5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке»	2
1	Практическое занятие №6 Подвижные упражнения в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке. Подвижные игры «Салки», «Эстафеты с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание в парах», «Чехарда», «День и ночь».	2
2	Практическое занятие №7 Совершенствование техники коньковых способов передвижения в бесснежное время года: - имитация одновременного двухшажного конькового хода в подъем - имитация попеременного двухшажного хода в подъем	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах с помощью имитационных упражнений: - совершенствование способов подъемов - совершенствование способов спусков - совершенствование способов поворотов	2
2 3	Практическое занятие №9 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: - специальные упражнения бегуна - бег по равнинному участку - бег в подъем - бег на спуске	2

2 3	Практическое занятие №10 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны	2
2 3	Практическое занятие №11 Совершенствование техники лыжных ходов: - бег по пересеченной местности с имитацией лыжных ходов в подъемы.	2
2 3	Практическое занятие №12 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: - бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (15 мин – бег, 5 мин - ходьба)	2
2	Практическое занятие №13 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны	2
2	Практическое занятие №14 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения лежа	2
2	Практическое занятие №15 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения стоя	2
2	Практическое занятие №16 Совершенствование технического мастерства в имитации лыжных ходов **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2	Практическое занятие №17 Совершенствование технического мастерства в стрельбе из положения лежа и стоя. **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2 3	Практическое занятие №18 Совершенствование технического мастерства в способах передвижения на лыжах: - совершенствование техники лыжных ходов на искусственном стегу в лыжном тоннеле.	2
2 3	Практическое занятие №19 Совершенствование технического мастерства в способах передвижения на лыжах: - совершенствование техники лыжных ходов на искусственном стегу в лыжном тоннеле.	2
3	Практическое занятие №20 Совершенствование технического мастерства в способах передвижения на лыжах: - совершенствование техники лыжных ходов на искусственном стегу в лыжном тоннеле.	2

	4 - текущий контроль: «Контрольные испытания по технической подготовке»	
7	Практическое занятие №21 Правила соревнований - характеристика мест для занятия биатлоном. Оборудование для организации и проведения тренировочных занятий и соревнований по биатлону. - устройство биатлонного стрельбища - организация и проведение соревнований по биатлону	2
7	Практическое занятие № 22 Правила соревнований - требования к месту проведения соревнований - состав судейских бригад - функции главной судейской коллегии - функции судей на различных участках	2
7	Практическое занятие № 23-24 Правила соревнований - поведение спортсменов на огневых рубежах - правила поведения спортсменов на дистанции - места нахождения и основные требования к поведению тренеров во время проведения соревнований **5-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС	4
7	Практическое занятие № 25 Правила соревнований - команды. Руководители команды. - требования к поведению. Неправильные действия спортсменов и санкции за это. - состав и функции судей на основных местах при судействе соревнований по биатлону.	2
7	Практическое занятие № 26 Углубленное изучение правил соревнований по биатлону. Изменения в правилах на новый сезон.	2
5	Практическое занятие № 27 Интеллектуальная подготовка - цели и задачи интеллектуальной подготовки. - средства интеллектуальной подготовки. - ведение дневника самоконтроля.	2
6	Практическое занятие № 28 Составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач - структура тренировочных занятий. - требования к постановке общих и частных задач. - методические рекомендации по оформлению фрагмента подготовительной части ТЗ, требования к постановке частных задач;	2
4	Практическое занятие № 29 Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. - проведение комплексной тренировки на лыжах со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
6	Практическое занятие № 30 - составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач - проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	2
6	Практическое занятие № 31 Составление фрагмента основной части ТЗ	2

	- задачи основной части ТЗ. Последовательность решения задач в одном ТЗ. - характеристика средств (основных, вспомогательных). - методические рекомендации по организации и проведению ТЗ - методика проведению ТЗ по биатлону	
6	Практическое занятие № 32 Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам. **6 текущий контроль:** Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	2
7	Практическое занятие № 33 Правила организации и проведения соревнований в ИВС. - изучение Положения о проведении соревнований по биатлону - расчет количества судей для соревнований различной категории - функциональные обязанности судей	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	2 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжа: - передвижение на лыжах по трассе средней пересеченности 30 мин- - передвижение одновременным бесшажным ходом - передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок - передвижение одновременным одношажным коньковым ходом	2
1	Практическое занятие №2 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка 12 км (6х2км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
1	Практическое занятие №3 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2
1	Практическое занятие №4 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2
1	Практическое занятие №5 Совершенствование техники стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - совершенствование изготовки для стрельбы лежа - совершенствование изготовки для стрельбыстоя - совершенствование стрельбы из положения лежа - совершенствование стрельбы из положения стоя	2
1	Практическое занятие №6 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка 12 км (6х2км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя.	2
1	Практическое занятие №7 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 5 км без стрельбы.	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2
2	Практическое занятие №9 Совершенствование техники и тактики биатлона.	2

	Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	
2	Практическое занятие №10 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2
2	Практическое занятие №11 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка интервальным методом. Равномерно 30 мин., 4 х 1 км с интенсивностью в 3 зоне. Отдых между ускорениями 3 мин.	2
2	Практическое занятие №12 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2
2	Практическое занятие №13 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2
2	Практическое занятие №14 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2
2	Практическое занятие №15 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
2	Практическое занятие №16 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2
3	Практическое занятие №17 Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
3	Практическое занятие №18 **2 - текущий контроль:** Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)	2
3	Практическое занятие №19 Судейство соревнований по биатлону в качестве судьи на старте, финише, на огневом рубеже, на штрафных кругах.	2
3	Практическое занятие №20 Судейство соревнований по биатлону в качестве судьи на старте, финише, на огневом рубеже, на штрафных кругах.	2
3	Практическое занятие №21 Судейство в ИВС **3 - текущий контроль:** Положение о соревнованиях, программа соревнований, участники, совещание представителей, официальная тренировка, жеребьевка	2
3	Практическое занятие №22 Тактика ведения спортивной борьбы в гонке биатлонистов (20 км – мужчины, 15 км - женщины) - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2
3	Практическое занятие №23 Тактика ведения спортивной борьбы в спринте (10 км – мужчины, 7,5 км - женщины) - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов	2

	- выбор тактики от погодных условий	
3	Практическое занятие №24 Тактика ведения спортивной борьбы в эстафетах. - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2
3	Практическое занятие №25 Средства и методы тактической подготовки в биатлоне	2
3	Практическое занятие №26 Средства и методы тактической подготовки в биатлоне **4 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
3	Практическое занятие №27 Технико-тактическая подготовка в биатлоне **5 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке» . Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.	2
4	Практическое занятиі№28 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
4	Практическое занятие №29 Совершенствование специальных физических качеств. Силовая тренировка в тренажерном зале. - круговой метод, 3 серии по 7 упражнений со штангой и собственным весом. Количество повторений 20-25 раз. Индивидуальный подбор веса.	2
5	Практическое занятие №30 Совершенствование специальных физических качеств. Кросс по пересеченной местности 1 час, общеразвивающие упражнения – 20 мин.	2
6	Практическое занятие №31 Совершенствование физических качеств. - футбол 2 периода по 20 минут. - многоскоки на траве. - упражнения с резиновыми амортизаторами	2
7	Практическое занятие №32 Совершенствование физических качеств. - кросс 20 мин, ОРУ – 10 мин - волейбол на песчаной площадке 3 партии. - многоскоки на траве - упражнения с резиновыми амортизаторами	2
7	Практическое занятие №33 Совершенствование физических качеств. - бег по пересеченной местности 1 час, ОРУ – 20 мин. **6 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
3 семестр		
1	Практическое занятие №1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1. Круговая тренировка в избранном виде спорта 2. Развитие специальной выносливости.	2
1	Практическое занятие №2	2

	Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта ОРУ в движении и без, развитие эластичности мышц	
1	Практическое занятие №3 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости.	2
1	Практическое занятие №4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной физической подготовки в подготовительный период (упражнения на снарядах)	2
1	Практическое занятие №5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке»	2
1	Практическое занятие №6 Подвижные упражнения в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке. Эстафеты со стрельбой, подвижные игры применяемые в процессе спортивной тренировки.	2
2	Практическое занятие №7 Совершенствование техники коньковых способов передвижения в бесснежное время года: - имитация одновременного двухшажного конькового хода в подъем - имитация попеременного двухшажного хода в подъем	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах с помощью имитационных упражнений: - совершенствование способов преодоления подъемов	2
2 3	Практическое занятие №9 Стрелковые тренажеры: - траектория выстрела - выстрел - изготовка	2
2 3	Практическое занятие №10, 11, 12 Совершенствование техники попеременного классического хода в лыжном туннеле: - попеременно одношажный ход - одновременно безшажный ход	6
2	Практическое занятие №13 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны	2
2	Практическое занятие №14, 15, 16 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения лежа	6

	2 - текущий контроль: «Контрольные испытания по технической подготовке»	
2	Практическое занятие №17 Совершенствование технического мастерства в стрельбе из положения лежа и стоя. **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2 3	Практическое занятие №18, 19, 20 Совершенствование технического мастерства в способах передвижения на лыжах: - передвижения на лыжах различными коньковыми ходами **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	6
7	Практическое занятие №21 Соревнования по биатлону - характеристика мест для занятия биатлоном. Оборудование для организации и проведения тренировочных занятий и соревнований по биатлону. - организация и проведение соревнований по биатлону	2
7	Практическое занятие № 22 – 23 Правила соревнований по биатлону - требования к месту проведения соревнований - состав и функции судейских коллегий - руководители, ответственные за проведение соревнований	4
7	Практическое занятие № 24 - 25 Правила соревнований - поведение спортсменов на огневых рубежах - правила поведения спортсменов на дистанции - места нахождения и основные требования к поведению тренеров во время проведения соревнований **5-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС	4
7	Практическое занятие № 26 Правила соревнований - команды. Руководители команды. - требования к поведению. Неправильные действия спортсменов и санкции за это. - состав и функции судей на основных местах при судействе соревнований по биатлону.	2
7	Практическое занятие № 27 Работа в качестве помощника судьи и в качестве судьи по биатлону	2
4	Практическое занятие № 28 Основные компоненты проведения тренировки по биатлону - проведение комплексной тренировки на лыжах со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
6	Практическое занятие № 29 - составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач - проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	2
6	Практическое занятие № 30 Составление фрагмента основной части ТЗ - задачи основной части ТЗ. Последовательность решения задач в одном ТЗ. - характеристика средств (основных, вспомогательных). - методические рекомендации по организации и проведению ТЗ	2

	- методика проведению ТЗ по биатлону	
6	Практическое занятие № 31,32 Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам. **6 текущий контроль:** Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	4
7	Практическое занятие № 33 Правила организации и проведения соревнований в ИВС. - финансирование соревнований - причины отмены соревнований - технические средства при подготовке и проведению соревнований по биатлону	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	4 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжа: - передвижение на лыжах по трассе средней пересеченности 60 мин- - передвижение одновременным бесшажным ходом - передвижение одновременным одношажным коньковым ходом	2
1	Практическое занятие №2, 3, 4 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка 12 км (6х2км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	6
1	Практическое занятие №5, 6 Совершенствование техники стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - совершенствование изготовки для стрельбы лежа - совершенствование изготовки для стрельбыстоя - совершенствование стрельбы из положения лежа - совершенствование стрельбы из положения стоя	4
1	Практическое занятие №7 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 10 км без стрельбы.	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка ровномерным методом (3х5 км)	2
2	Практическое занятие №9 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
2	Практическое занятие №10 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2
2	Практическое занятие №11 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка интервальным методом. На лыжах по кругу 500 м. ускорения с дозированным отдыхом 1 мин.	2
2	Практическое занятие №12, 13, 14 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	6
2	Практическое занятие №15 Совершенствование техники и тактики биатлона.	2

	Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 3 км.12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	
2	Практическое занятие №16 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2
3	Практическое занятие №17 Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
3	Практическое занятие №18 **2 - текущий контроль:** Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)	2
3	Практическое занятие №19, 20 Судейство соревнований по биатлону в качестве судьи на старте, финише, на огневом рубеже, на штрафных кругах.	4
3	Практическое занятие №21 Судейство в ИВС **3 - текущий контроль:** Положение о соревнованиях, программа соревнований, участники, совещание представителей, официальная тренировка, жеребьевка	2
3	Практическое занятие №22 Тактика ведения спортивной борьбы в гонке биатлонистов (20 км – мужчины, 15 км - женщины) - выбор тактики при старте - выбор тактики во время гонки на дистанции - выбор тактики на огневых рубежах	2
3	Практическое занятие №23, 24 Тактика ведения спортивной борьбы в марафоне - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	4
3	Практическое занятие №25, 26 Профилактика травматизма при занятии биатлоном **4 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	4
4	Практическое занятие№ 27, 28, 29 Совершенствование технической подготовленности биатлонистов на огневых рубежах. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	6
5	Практическое занятие №30 Совершенствование специальных физических качеств. Бег с имитацией по сильно пересеченной местности	2
5	Практическое занятие №31, 32 Совершенствование физических качеств. Круговая тренировка	4
6	Практическое занятие №33 Совершенствование физических качеств. - футбол 2 периода по 20 минут. - многоскоки на траве. - упражнения с резиновыми амортизаторами	2
7	Практическое занятие №34,35 Совершенствование физических качеств. - кросс 20 мин, ОРУ – 10 мин	4/70

	- волейбол на песчаной площадке 3 партии. - упражнения на тренажерах «Ветерок» и «Consept»	
8	Практическое занятие №36 Совершенствование физических качеств. - бег по пересеченной местности 1 час, ОРУ – 20 мин.	2
1	Практическое занятие №37 Средства и методы восстановления и повышения работоспособности - Средства восстановления (спортивный массаж, баня)	2
5	Практическое занятие №38, 39 Психологические аспекты подготовки в ИВС. - Предстартовая лихорадка, боязнь старта, причины и способы	4
2	Практическое занятие №40,41 Особенности технического совершенствования с учетом соревновательных дисциплин. - Контрольные тренировки (виды, решаемые задачи)	4
2	Практическое занятие №42 Тактика стрельбы на огневых рубежах с учетом соревновательной дисциплины. - Приемы подхода к огневому рубежу	2
6	Практическое занятие №43 Составление конспектов и рабочих планов. Задачи и средства подготовительного периода.	2
6	Практическое занятие №44 Составление конспектов и рабочих планов. Задачи с средства соревновательного периода	2
3	Практическое занятие №45 Технико-тактическая подготовка в биатлоне **5 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке» . Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.	2
6	Практическое занятие №46 Составление конспектов и рабочих планов. Задачи с средства переходного периода	2
7	Практическое занятие №47 Технология судейства. Главный судья – задачи и функции	2
7	Практическое занятие №48 Технология судейства. Технический делегат – задачи и функции	2
7	Практическое занятие №49 Технология судейства. Хронометраж соревнований по биатлону (Технические средства и их виды)	2
7	Практическое занятие №50 **6 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2
7	Практическое занятие №51 Особенности проведения соревнований по ИВС. Соревнования по биатлону в летний период	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
5 семестр		
1	Практическое занятие №1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта	2

	Силовая подготовка – упражнения на спортивных площадках, стадионах	
1	Практическое занятие №2 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта ОФП – средства и методы	2
1	Практическое занятие №3 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости. **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке»	2
1	Практическое занятие №4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие координации и ловкости. 2. Развитие специальной выносливости.	2
1	Практическое занятие №5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта Равномерный бег по слабо пересеченной местности	2
1	Практическое занятие №6 Подвижные упражнения в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке. Подвижные игры «Салки», «Эстафеты с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание в парах», «Чехарда», «День и ночь». **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2	Практическое занятие №7 Совершенствование техники коньковых способов передвижения в бесснежное время года: - имитация одновременного двухшажного конькового хода в подъем - имитация попеременного двухшажного хода в подъем	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах с помощью имитационных упражнений: - совершенствование способов подъемов - совершенствование способов спусков - совершенствование способов поворотов	2
2 3	Практическое занятие №9 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: - специальные упражнения бегуна - бег по равнинному участку - бег в подъем - бег на спуске	2
2 3	Практическое занятие №10 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2

2 3	Практическое занятие №11 Совершенствование техники лыжных ходов: - бег по пересеченной местности с имитацией лыжных ходов в подъемы.	2
2 3	Практическое занятие №12 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: - бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (15 мин – бег, 5 мин - ходьба)	2
2	Практическое занятие №13 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2	Практическое занятие №14 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения стоя **5-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС	2
2	Практическое занятие №15 Совершенствование технического мастерства в стрельбе из положения лежа и стоя. **6 текущий контроль:** Проведение полного ТЗ по разработанным конспектам.	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	6 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1, 2 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: - передвижение на лыжах по трассе сильной пересеченности 90 мин- - передвижение одновременным бесшажным ходом - передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок - передвижение одновременным одношажным коньковым ходом	4
1	Практическое занятие №3 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2
1	Практическое занятие №4 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2
1	Практическое занятие №5,6 Совершенствование техники стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - пристрелка биатлонного оружия - стрельба по бумажным мишеням	4
1	Практическое занятие №7 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 10 км без стрельбы.	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Преодалевание крутых спусков с поворотами	2
2	Практическое занятие №9	2

	Совершенствование техники и тактики биатлона. - Равномерная тренировка 15 км.	
2	Практическое занятие №10 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2
2	Практическое занятие №11 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка интервальным методом. Равномерно 30 мин., 4 х 1 км с интенсивностью в 3 зоне. Отдых между ускорениями 2 мин.	2
2	Практическое занятие №12, 13 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	4
2	Практическое занятие №14 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2
2	Практическое занятие №15 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
2	Практическое занятие №16 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2
3	Практическое занятие №17 Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
3	Практическое занятие №18 **2 - текущий контроль:** Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)	2
3	Практическое занятие №19 Судейство соревнований по биатлону в качестве судьи на старте, финише, на огневом рубеже, на штрафных кругах.	2
3	Практическое занятие №20 Судейство соревнований по биатлону в качестве судьи на старте, финише, на огневом рубеже, на штрафных кругах.	2
3	Практическое занятие №21 Судейство в биатлоне **3 - текущий контроль:** Ошибки судей и спортсменов, обязанности спортивных судей по биатлону	2
3	Практическое занятие №22 Тактика ведения спортивной борьбы в гонке биатлонистов (20 км – мужчины, 15 км - женщины) - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2
3	Практическое занятие №23 Тактика ведения спортивной борьбы в спринте (10 км – мужчины, 7,5 км - женщины) - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2
3	Практическое занятие №24, 25 Тактика ведения спортивной борьбы в эстафетах. - выбор тактики при расстановке участников по этапам	4

	- выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	
3	Практическое занятие №26 Средства и методы тактической подготовки в биатлоне **4 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
3	Практическое занятие №27 Технико-тактическая подготовка в биатлоне **5 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке». Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.	2
4	Практическое занятиі№28 Совершенствование техники и тактики биатлона. Стрелковая тренировка, выбор «Коридора» в зависимости от погодных условиях, поправки при переменном ветре	2
5	Практическое занятие №29 Совершенствование специальных физических качеств. Кросс по пересеченной местности 1 час, общеразвивающие упражнения – 20 мин.	2
5	Практическое занятие №30 Совершенствование физических качеств. - спортивные игры	2
6	Практическое занятие №31 Совершенствование физических качеств. - упражнения на спортивных снарядах - круговая тренировка	2
7	Практическое занятие №32 Совершенствование физических качеств. - кросс 20 мин, ОРУ – 10 мин - СФП – 40 мин	2
7 8	Практическое занятие №33 Совершенствование физических качеств. - бег по пересеченной местности 1 час, ОРУ – 20 мин. **6 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	7 семестр	
1	Практическое занятие №1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта Силовая подготовка – упражнения на спортивных площадках, стадионах	2
1	Практическое занятие №2 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта Средства и методы развития общей физической подготовки	2
1	Практическое занятие №3 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости. **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке»	2
1	Практическое занятие №4	2

	Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие координации и ловкости. 2. Развитие специальной выносливости.	
1	Практическое занятие №5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта - Комплексная тренировка - Круговая тренировка	2
2	Практическое занятие №6, 7 Совершенствование техники коньковых способов передвижения в бесснежное время года: - имитация одновременного двухшажного конькового хода в подъем - имитация попеременного двухшажного хода в подъем **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	4
2	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах с помощью имитационных упражнений: - шаговая имитация - полупрыжковая имитация - прыжковая имитация	2
2 3	Практическое занятие №9 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: - специальные упражнения бегуна - бег по равнинному участку - бег в подъем - бег на спуске	2
2 3	Практическое занятие №10 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2 3	Практическое занятие №11 Совершенствование техники лыжных ходов: - бег по пересеченной местности с имитацией лыжных ходов в подъемы.	2
2 3	Практическое занятие №12 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: - бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (15 мин – бег, 5 мин - ходьба)	2
2	Практическое занятие №13 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2	Практическое занятие №14 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки:	2

	- холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения лежа - холостой тренаж при работе на тренажере «СКАТТ» **5-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС	
2	Практическое занятие №15 Совершенствование технического мастерства в имитации лыжных ходов - прыжковая имитация в подъемы коньковым стилем Совершенствование технического мастерства в стрельбе из положения лежа и стоя. **6 текущий контроль:** «Изготовка при стрельбах из положений лежа и стоя»	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	8 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: - передвижение одновременным бесшажным ходом - передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок - передвижение одновременным одношажным коньковым ходом	2
1	Практическое занятие №2 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км) Тренировка переменным методом (3х5 км)	2
1	Практическое занятие №3 Совершенствование техники стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - совершенствование изготовки для стрельбы лежа - совершенствование изготовки для стрельбы стоя - совершенствование стрельбы из положения лежа - совершенствование стрельбы из положения стоя	2
1	Практическое занятие №4 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка 12 км (6х2км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя.	2
1	Практическое занятие №5 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 10 км без стрельбы.	2
2	Практическое занятие №6 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (4х5 км)	2
2	Практическое занятие №7 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка интервальным методом. Равномерно 30 мин., 4 х 1 км с интенсивностью в 3 зоне. Отдых между ускорениями 3 мин.	2
2	Практическое занятие №9 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2
2	Практическое занятие №10	2

	Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	
3	Практическое занятие №11 Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
3	Практическое занятие №12 **2 - текущий контроль:** Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)	2
3	Практическое занятие №13 Судейство соревнований по биатлону в качестве судьи. Судейство соревнований по биатлону, ознакомление с документацией (календарь, положение, смета)	2
3	Практическое занятие №14 Судейство в ИВС **3 - текущий контроль:** Документальное сопровождение соревнований по биатлону, виды соревнований	2
3	Практическое занятие №15 Тактика ведения спортивной борьбы в гонке биатлонистов (20 км – мужчины, 15 км - женщины) - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2
3	Практическое занятие №16 Тактика ведения спортивной борьбы в спринте (10 км – мужчины, 7,5 км - женщины) - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2
3	Практическое занятие №17 Тактика ведения спортивной борьбы в эстафетах. - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2
3	Практическое занятие №18 Средства и методы тактической подготовки в биатлоне **4 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
3	Практическое занятие №19 Технико-тактическая подготовка в биатлоне **5 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке» . Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.	2
4	Практическое занятиі№20 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2
4	Практическое занятие №21 Совершенствование специальных физических качеств. Силовая тренировка в тренажерном зале. - круговой метод, 3 серии по 7 упражнений со штангой и собственным весом. Количество повторений 20-25 раз. Индивидуальный подбор веса.	2
5	Практическое занятие №22 Совершенствование специальных физических качеств.	2

	Кросс по пересеченной местности 1 час, общеразвивающие упражнения – 20 мин.	
7	Практическое занятие №23 **6 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	1 семестр	
1	Практическое занятие №1 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости. **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке» **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2 3	Практическое занятие №2 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2	Практическое занятие №3 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения стоя **4-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	2 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 10 км без стрельбы.	2
3	Практическое занятие №2 Судейство в биатлоне **2 - текущий контроль:** Ошибки судей и спортсменов, обязанности спортивных судей по биатлону **3 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
3	Практическое занятие №3 Технико-тактическая подготовка в биатлоне **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	3 семестр	
1	Практическое занятие №1 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости. **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке»	2
2 3	Практическое занятие №2 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2	Практическое занятие №3 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **3-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС **4 текущий контроль:** Проведение полного ТЗ по разработанным конспектам.	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	4 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1 - текущий контроль:** Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)	2
3	Практическое занятие №2 Судейство в биатлоне **2 - текущий контроль:** Ошибки судей и спортсменов, обязанности спортивных судей по биатлону	2
3	Практическое занятие №3 Технико-тактическая подготовка в биатлоне **3 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке» . Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины. **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	5 семестр	
1	Практическое занятие №1	2

	Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости. **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке» **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	
2	Практическое занятие №2 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **3-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС **4 текущий контроль:** «Изготовка при стрельбах из положений лежа и стоя»	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	6 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1 - текущий контроль:** Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя). **2 - текущий контроль:** Документальное сопровождение соревнований по биатлону, виды соревнований	2
3	Практическое занятие №2 Судейство в ИВС **3 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке». **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	7 семестр	
1	Практическое занятие №1 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости. **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке» **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2	Практическое занятие №2 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны	2

	- шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **3 -текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС **4 текущий контроль:** Проведение полного ТЗ по разработанным конспектам.	

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	8 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 10 км без стрельбы. **2 - текущий контроль:** Ошибки судей и спортсменов, обязанности спортивных судей по биатлону	2
3	Практическое занятие №2 Средства и методы тактической подготовки в биатлоне **3 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке». Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины. **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	9 СЕМЕСТР	
1, 3	Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 10 км без стрельбы. **2 - текущий контроль:** Положение о соревнованиях, программа соревнований, участники, совещание представителей, официальная тренировка, жеребьевка	2
3,6,7	Практическое занятие №2 Профилактика травматизма при занятии биатлоном **3 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке». Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины. **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	4

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Астафьев, Н.В.Совершенствование техники стрельбы биатлонистов на основе использования срочной информации о процессе прицеливания, получаемой при помощи тренажеров SCATT : учебное пособие для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ с учетом ФГОС ВО и/или примерной основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 - Физическая культура / Н.В. Астафьев. - Москва : Советский спорт, 2020. - 142, [1] с. : ил.
2. Грушин, А.А.Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений [Текст] : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / А.А. Грушин, А.Г. Баталов. - Москва : Физическая культура, 2014. - 106 с. : ил.
3. Зданович, О.С. Пропедевтика в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье [Электронный ресурс] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" / О.С. Зданович, В.В. Зебзеев. - Чайковский : [б. и.], 2014. – 143 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. 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
5. Скорохватова, Г.В.Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", "Физическая культура", профиль "Физкультурно-оздоровительные технологии", "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", профиль "Адаптивный спорт" / Г.В. Скорохватова, З.Ю. Ансимова, Ю.Я. Лобанов; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена ; под ред. Г. В. Скорохватовой. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 359, [1] с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Биатлон : учебник / Министерство спорта Российской Федерации ; Союз биатлонистов России ; Омское государственное училище (техникум) олимпийского резерва ; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына. - Омск, 2014. – 355 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Дунаев, К.С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов [Электронный ресурс] : монография / К.С. Дунаев, С.Г. Сейранов. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2016. – 368 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Загурский, Н.С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.С. Загурский, Ю.Ф. Кашкаров, Г.А. Сергеев. - СПб. : [б. и.], 2018. – 79 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Лыжный спорт [Текст] : учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / под общ. ред. В. В. Фарбея и Г. В. Скорохватовой. - 2- изд., испр. и доп. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. - 623 с. : ил.
5. Обучение классическим лыжным ходам [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов образовательных организаций, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 (44.03.05) - Педагогическое образование (профиль "Физкультурное образование") / [авт.-сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева]. - Москва : Спорт, 2016. - 214 с.

6. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах [Текст] : научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. - [2-е изд., испр. и доп.]. - Москва : Спорт : Человек, 2018. - 275, [2] с. : ил.
7. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с.
8. Смирнов, А.А. Технология выбора лыж и смазки в зависимости от погодных условий [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - Физическая культура / А.А. Смирнов. - Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2012. - 91 с.
9. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : научно-методическое пособие / сост. Ю.В. Корягина, В.А. Аикин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 68 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459435
10. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Г. Сорокин, Н.С. Загурский. - Омск : [б. и.], 2007. – 52 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г.А. Сергеев [и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил.
12. Халманских, А.В. Стрелковая подготовка биатлонистов : монография / А.В. Халманских, Л.А. Гурьев, И.В. Манжелей. - Изд. 2-е, стер. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. - 218 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 135-150. - ISBN 978-5-4475-9338-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481614

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий. Зал легкой атлетики №2 (1 этаж, нежилое помещение №8)- Барьер соревновательный стальной-алюминиевый, разборный Polanik PP-171/6b-10шт, барьер стальной тренировочный Polanik согнутый, 5 уровней PP-179-10шт., маты для прыжков в высоту (комплект)-3шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная-5шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная (прыжки с шестом)-10шт., сетка разделительная для зала 10х18м-3шт., круг для метаний (разборный)-1шт., молот разновесовой-7шт., ядра разновесовые-17шт., копья разновесовые-15шт., система фальстарта-1шт., система фотофиниша-1шт., колодка универсальная, стартовая, стальная-8шт., табло электронное-2шт., табло времени на попытку-4шт., система измерения скорости ветра-4шт.

Помещение для проведения практических занятий Спортивный зал неолимпийских видов спорта (3 этаж, нежилое помещение №12) – Оборудование: Тир электронный лазерный "РУБИН" ИЛТ-110 "ГТО"-1шт., винтовка пневмоническая спортивная МР532-1шт., стол русский 12ф в комплекте (бильярдный)-2шт., шары (пул)-4набора, кий-12шт., мишень для дартса-6шт., дротики-12 комплектов, русские шашки-8шт., шахматы-6шт.

Студенты совместно с преподавателями выезжают на учебно-тренировочный центр «Кавголово» для проведения учебных занятий.

УТЦ «Кавголово» (188664, Ленинградская обл., Всеволожский р-н, п. Токсово, ул. Лесгафта, д.35) предназначен для обучения студентов и повышения их профессиональных навыков.

Спортивные объекты УТЦ «Кавголово», задействованные в учебном процессе: биатлонно-лыжный стадион с полуоткрытым 50-ти метровым тиром с 30-ю автоматическими мишенными установками для малокалиберной стрельбы; 10-ю автоматическими мишенными установками для пневматической стрельбы и 10-ю автоматическими мишенными установками для слабовидящих, с электронным хронометражем и компьютерным мониторингом стрельбы; лыжероллерная и лыжная кольцевые трассы, беговые трассы на территории УТЦ «Кавголово»1.5 км; 2.0 км; 2.5 км; 3.3 км; 5 км.; снежный круглогодичный тоннель с тиром 50 метров с 10 установками для малокалиберной стрельбы из биатлонных винтовок с электронным хронометражем и компьютерным мониторингом стрельбы; здание фристайла, оборудованное тремя аудиториями для проведения теоретических занятий и проведения лекций; два спортивных городка с прыжковой ямой и специальными тренажёрами по ИВС; универсальный спортивный зал (в т.ч. для МГН); зал для гимнастики и акробатики; методический кабинет МГН; помещение для хранения спортивного инвентаря; тренажерный зал МГН; конференц-зал; аудитории №305, №308 (в т.ч. для МГН).

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В БИАТЛОН

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне
Кафедра: ТиМ Биатлона

очная форма обучения

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов	Кол-во баллов min/max	Накопительная стоимос. балл.
1 семестр					
1	1,0	Практическое занятие №1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1.Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (на месте, в движении). 2. Развитие общей выносливости, гибкости.	2	1,0	1
2		Практическое занятие №2 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1.Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (в парах). 2. Развитие быстроты, силы, ловкости.	2		
3	1,0	Практическое занятие №3 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости.	2	1,0	2
4		Практическое занятие №4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие координации и ловкости. 2. Развитие специальной выносливости.	2		
5		Практическое занятие №5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке»	2	5/10	5/12
6	1,0	Практическое занятие №6 Подвижные упражнения в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке.	2	1,0	5/13

		Подвижные игры «Салки», «Эстафеты с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание в парах», «Чехарда», «День и ночь».			
7		Практическое занятие №7 Совершенствование техники коньковых способов передвижения в бесснежное время года: - имитация одновременного двухшажного конькового хода в подъем - имитация попеременного двухшажного хода в подъем	2		
8	1,0	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах с помощью имитационных упражнений: - совершенствование способов подъемов - совершенствование способов спусков - совершенствование способов поворотов	2	1,0	5/14
9		Практическое занятие №9 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: - специальные упражнения бегуна - бег по равнинному участку - бег в подъем - бег на спуске	2		
10	1,0	Практическое занятие №10 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны	2	1,0	5/15
11		Практическое занятие №11 Совершенствование техники лыжных ходов: - бег по пересеченной местности с имитацией лыжных ходов в подъемы.	2		
12	1,0	Практическое занятие №12 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: - бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (15 мин – бег, 5 мин - ходьба)	2	1,0	5/16
13		Практическое занятие №13 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны	2		

		- шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны			
14	1,0	Практическое занятие №14 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения лежа	2	1,0	5/17
15		Практическое занятие №15 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения стоя	2		
16		Практическое занятие №16 Совершенствование технического мастерства в имитации лыжных ходов **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2	5/10	10/27
17		Практическое занятие №17 Совершенствование технического мастерства в стрельбе из положения лежа и стоя. **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2	5/10	15/37
18	1,0	Практическое занятие №18 Совершенствование технического мастерства в способах передвижения на лыжах: - совершенствование техники лыжных ходов на искусственном стегу в лыжном тоннеле.	2	1,0	15/38
19		Практическое занятие №19 Совершенствование технического мастерства в способах передвижения на лыжах: - совершенствование техники лыжных ходов на искусственном стегу в лыжном тоннеле.	2		
20		Практическое занятие №20 Совершенствование технического мастерства в способах передвижения на лыжах: - совершенствование техники лыжных ходов на искусственном стегу в лыжном тоннеле. **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2	5/10	20/48
21		Практическое занятие №21 Правила соревнований	2		

		- характеристика мест для занятия биатлоном. Оборудование для организации и проведения тренировочных занятий и соревнований по биатлону. - устройство биатлонного стрельбища - организация и проведение соревнований по биатлону			
22-23	1,0	Практическое занятие № 22 – 23 Правила соревнований - требования к месту проведения соревнований - состав судейских бригад - функции главной судейской коллегии - функции судей на различных участках	4	1,0	20/49
24-25		Практическое занятие № 24 - 25 Правила соревнований - поведение спортсменов на огневых рубежах - правила поведения спортсменов на дистанции - места нахождения и основные требования к поведению тренеров во время проведения соревнований **5-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС	4	5/10	25/59
26		Практическое занятие № 26 Правила соревнований - команды. Руководители команды. - требования к поведению. Неправильные действия спортсменов и санкции за это. - состав и функции судей на основных местах при судействе соревнований по биатлону.	2		
27	1,0	Практическое занятие № 27 Углубленное изучение правил соревнований по биатлону. Изменения в правилах на новый сезон.	2	1,0	25/60
28		Практическое занятие № 28 Интеллектуальная подготовка - цели и задачи интеллектуальной подготовки. - средства интеллектуальной подготовки. - ведение дневника самоконтроля.	2		
29		Практическое занятие № 29 Составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач - структура тренировочных занятий. - требования к постановке общих и частных задач.	2		

		- методические рекомендации по оформлению фрагмента подготовительной части ТЗ, требования к постановке частных задач;			
30		Практическое занятие № 30 Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. - проведение комплексной тренировки на лыжах со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2		
31		Практическое занятие № 31 - составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач - проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	2		
32		Практическое занятие № 32 Составление фрагмента основной части ТЗ - задачи основной части ТЗ. Последовательность решения задач в одном ТЗ. - характеристика средств (основных, вспомогательных). - методические рекомендации по организации и проведению ТЗ - методика проведению ТЗ по биатлону	2		
33-35		Практическое занятие № 33, 34, 35 Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам. **6 текущий контроль:** Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	6	3/10	28/70
36		Практическое занятие № 36 Правила организации и проведения соревнований в ИВС. - изучение Положения о проведении соревнований по биатлону - расчет количества судей для соревнований различной категории - функциональные обязанности судей	2		
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов	Кол-во баллов min/max	Накопительная стоимос. балл.
2 СЕМЕСТР					
1		Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: - передвижение на лыжах по трассе средней пересеченности 30 мин- - передвижение одновременным бесшажным ходом - передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок - передвижение одновременным одношажным коньковым ходом	2		
2		Практическое занятие №2 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка 12 км (6х2км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2		
3	1,0	Практическое занятие №3 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2	1,0	
4		Практическое занятие №4 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2		
5		Практическое занятие №5 Совершенствование техники стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - совершенствование изготовки для стрельбы лежа - совершенствование изготовки для стрельбыстоя - совершенствование стрельбы из положения лежа - совершенствование стрельбы из положения стоя	2		
6		Практическое занятие №6 Совершенствование техники и тактики биатлона.	2		

		Комплексная тренировка 12 км (6х2км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя.			
7		Практическое занятие №7 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 5 км без стрельбы.	2	5/10	5/11
8		Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2		
9		Практическое занятие №9 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2		
10	1,0	Практическое занятие №10 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2	1,0	5/12
11		Практическое занятие №11 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка интервальным методом. Равномерно 30 мин., 4 х 1 км с интенсивностью в 3 зоне. Отдых между ускорениями 3 мин.	2		
12		Практическое занятие №12 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2		
13	1,0	Практическое занятие №13 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2	1,0	5/13
14		Практическое занятие №14 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2		
15	1,0	Практическое занятие №15 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км)	2	1,0	5/14

		со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя			
16		Практическое занятие №16 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2		
17	1,0	Практическое занятие №17 Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2	1,0	5/15
18		Практическое занятие №18 **2 - текущий контроль:** Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)	2	5/10	10/25
19		Практическое занятие №19 Судейство соревнований по биатлону в качестве судьи на старте, финише, на огневом рубеже, на штрафных кругах.	2		
20		Практическое занятие №20 Судейство соревнований по биатлону в качестве судьи на старте, финише, на огневом рубеже, на штрафных кругах.	2		
21		Практическое занятие №21 Судейство в ИВС **3 - текущий контроль:** Положение о соревнованиях, программа соревнований, участники, совещание представителей, официальная тренировка, жеребьевка	2	5/10	15/35
22		Практическое занятие №22 Тактика ведения спортивной борьбы в гонке биатлонистов (20 км – мужчины, 15 км - женщины) - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2		
23	1,0	Практическое занятие №23 Тактика ведения спортивной борьбы в спринте (10 км – мужчины, 7,5 км - женщины) - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2	1,0	15/36
24		Практическое занятие №24 Тактика ведения спортивной борьбы в эстафетах. - выбор тактики при расстановке участников по этапам	2		

		- выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий			
25	1,0	Практическое занятие №25 Средства и методы тактической подготовки в биатлоне	2	1,0	15/37
26		Практическое занятие №26 Средства и методы тактической подготовки в биатлоне **4 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2	5/10	20/47
27		Практическое занятие №27 Технико-тактическая подготовка в биатлоне **5 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке» . Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.	2	5/10	25/57
28		Практическое занятиі№28 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2		
29	1,0	Практическое занятие №29 Совершенствование специальных физических качеств. Силовая тренировка в тренажерном зале. - круговой метод, 3 серии по 7 упражнений со штангой и собственным весом. Количество повторений 20-25 раз. Индивидуальный подбор веса.	2	1,0	25/58
30		Практическое занятие №30 Совершенствование специальных физических качеств. Кросс по пересеченной местности 1 час, общеразвивающие упражнения – 20 мин.	2		
31	1,0	Практическое занятие №31 Совершенствование физических качеств. - футбол 2 периода по 20 минут. - многоскоки на гимнастических матах. - упражнения с резиновыми амортизаторами.	2	1,0	25/59
32		Практическое занятие №32 Совершенствование специальных физических качеств. Кросс по пересеченной местности 1 час, общеразвивающие упражнения – 20 мин.	2		
33		Практическое занятие №33 Совершенствование физических качеств. - футбол 2 периода по 20 минут. - многоскоки на траве.	2		

		- упражнения с резиновыми амортизаторами			
34	1,0	Практическое занятие №34 Совершенствование физических качеств. - кросс 20 мин, ОРУ – 10 мин - волейбол на песчаной площадке 3 партии. - многоскоки на траве - упражнения с резиновыми амортизаторами	2	1,0	25/60
35		Практическое занятие №35 **6 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2	3/10	28/70
36		Практическое занятие №36 Совершенствование физических качеств. - бег по пересеченной местности 1 час, ОРУ – 20 мин.	2		
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

№ занятия	**Посеща Емость /балл**	**Содержание занятий и виды контроля**	**Кол-во часов**	**Кол-во баллов min/max**	**Накопи-тельная стоимос. балл.**
3 семестр					
1		Практическое занятие №1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1. Круговая тренировка в избранном виде спорта 2. Развитие специальной выносливости.	2		
2		Практическое занятие №2 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта ОРУ в движении и без, развитие эластичности мышц	2		
3		Практическое занятие №3 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести).	2		

		3. Развитие специальной гибкости.			
4		Практическое занятие №4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной физической подготовки в подготовительный период (упражнения на снарядах)	2		
5		Практическое занятие №5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке»	2	5/10	5/10
6	1,0	Практическое занятие №6 Подвижные упражнения в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке. Эстафеты со стрельбой, подвижные игры применяемые в процессе спортивной тренировки.	2	1,0	5/11
7	1,0	Практическое занятие №7 Совершенствование техники коньковых способов передвижения в бесснежное время года: - имитация одновременного двухшажного конькового хода в подъем - имитация попеременного двухшажного хода в подъем	2	1,0	5/12
8	1,0	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах с помощью имитационных упражнений: - совершенствование способов преодоления подъемов	2	1,0	5/13
9		Практическое занятие №9 Стрелковые тренажеры: - траектория выстрела - выстрел - изготовка	2		
10-12	1,0	Практическое занятие №10, 11, 12 Совершенствование техники попеременного классического хода в лыжном туннеле: - попеременно одношажный ход - одновременно безшажный ход	6	1,0	5/14
13	1,0	Практическое занятие №13 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны	2	1,0	5/15

		- прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны			
14-16		Практическое занятие №14, 15, 16 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения лежа **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	6	5/10	10/25
17		Практическое занятие №17 Совершенствование технического мастерства в стрельбе из положения лежа и стоя. **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2	5/10	15/35
18-20		Практическое занятие №18, 19, 20 Совершенствование технического мастерства в способах передвижения на лыжах: - передвижения на лыжах различными коньковыми ходами **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	6	5/10	20/45
21	1,0	Практическое занятие №21 Соревнования по биатлону - характеристика мест для занятия биатлоном. Оборудование для организации и проведения тренировочных занятий и соревнований по биатлону. - организация и проведение соревнований по биатлону	2	1,0	20/46
22-23		Практическое занятие № 22 – 23 Правила соревнований по биатлону - требования к месту проведения соревнований - состав и функции судейских коллегий - руководители, ответственные за проведение соревнований	4		
24-25		Практическое занятие № 24 - 25 Правила соревнований - поведение спортсменов на огневых рубежах - правила поведения спортсменов на дистанции - места нахождения и основные требования к поведению тренеров во время проведения соревнований **5-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС	4	5/10	25/56

26		Практическое занятие № 26 Правила соревнований - команды. Руководители команды. - требования к поведению. Неправильные действия спортсменов и санкции за это. - состав и функции судей на основных местах при судействе соревнований по биатлону.	2		
27-29	1,0	Практическое занятие № 27, 28, 29 Работа в качестве помощника судьи и в качестве судьи по биатлону	6	1,0	25/57
30	1,0	Практическое занятие № 30 Основные компоненты проведения тренировки по биатлону - проведение комплексной тренировки на лыжах со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2	1,0	25/58
31	1,0	Практическое занятие № 31 - составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач - проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	2	1,0	25/59
32	1,0	Практическое занятие № 32 Составление фрагмента основной части ТЗ - задачи основной части ТЗ. Последовательность решения задач в одном ТЗ. - характеристика средств (основных, вспомогательных). - методические рекомендации по организации и проведению ТЗ - методика проведению ТЗ по биатлону	2	1,0	25/60
33-35		Практическое занятие № 33, 34, 35 Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам. **6 текущий контроль:** Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	6	3/10	28/70
36		Практическое занятие № 36 Правила организации и проведения соревнований в ИВС. - финансирование соревнований - причины отмены соревнований - технические средства при подготовке и проведению соревнований по биатлону	2		
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов	Кол-во баллов min/max	Накопительная стоимос. балл.
4 семестр					
1		Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжа: - передвижение на лыжах по трассе средней пересеченности 60 мин- - передвижение одновременным бесшажным ходом - передвижение одновременным одношажным коньковым ходом	2		
2-4		Практическое занятие №2, 3, 4 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка 12 км (6х2км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	6		
5-6		Практическое занятие №5, 6 Совершенствование техники стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - совершенствование изготовки для стрельбы лежа - совершенствование изготовки для стрельбыстоя - совершенствование стрельбы из положения лежа - совершенствование стрельбы из положения стоя	4		
7		Практическое занятие №7 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 10 км без стрельбы.	2	5/10	
8	1,0	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка ровномерным методом (3х5 км)	2	1,0	
9		Практическое занятие №9 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км)	2		

		со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя			
10		Практическое занятие №10 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2		
11	1,0	Практическое занятие №11 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка интервальным методом. На лыжах по кругу 500 м. ускорения с дозированным отдыхом 1 мин.	2	1,0	
12-14		Практическое занятие №12, 13, 14 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	6		
15	1,0	Практическое занятие №15 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 3 км.12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2	1,0	
16		Практическое занятие №16 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2		
17	1,0	Практическое занятие №17 Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2	1,0	
18		Практическое занятие №18 **2 - текущий контроль:** Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)	2	5/10	
19-20		Практическое занятие №19, 20 Судейство соревнований по биатлону в качестве судьи на старте, финише, на огневом рубеже, на штрафных кругах.	4		
21		Практическое занятие №21 Судейство в ИВС **3 - текущий контроль:** Положение о соревнованиях, программа соревнований, участники, совещание представителей, официальная тренировка, жеребьевка	2	5/10	
22	1,0	Практическое занятие №22 Тактика ведения спортивной борьбы в гонке биатлонистов (20 км – мужчины, 15 км - женщины)	2	1,0	

		- выбор тактики при старте - выбор тактики во время гонки на дистанции - выбор тактики на огневых рубежах			
23-24	1,0	Практическое занятие №23, 24 Тактика ведения спортивной борьбы в марафоне - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	4	1,0	
25-26		Практическое занятие №25, 26 Профилактика травматизма при занятии биатлоном **4 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	4	5/10	
27-29		Практическое занятие№ 27, 28, 29 Совершенствование технической подготовленности биатлонистов на огневых рубежах. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	6		
30	1,0	Практическое занятие №30 Совершенствование специальных физических качеств. Бег с имитацией по сильно пересеченной местности	2	1,0	
31-32		Практическое занятие №31, 32 Совершенствование физических качеств. Круговая тренировка	4		
33	1,0	Практическое занятие №33 Совершенствование физических качеств. - футбол 2 периода по 20 минут. - многоскоки на траве. - упражнения с резиновыми амортизаторами	2	1,0	
34-35		Практическое занятие №34,35 Совершенствование физических качеств. - кросс 20 мин, ОРУ – 10 мин - волейбол на песчаной площадке 3 партии. - упражнения на тренажерах «Ветерок» и «Consept»	4		
36	1,0	Практическое занятие №36 Совершенствование физических качеств. - бег по пересеченной местности 1 час, ОРУ – 20 мин.	2	1,0	
37		Практическое занятие №37 Средства и методы восстановления и повышения работоспособности	2		

		- Средства восстановления (спортивный массаж, баня)			
38-39		Практическое занятие №38, 39 Психологические аспекты подготовки в ИВС. - Предстартовая лихорадка, боязнь старта, причины и способы	4		
40-41		Практическое занятие №40,41 Особенности технического совершенствования с учетом соревновательных дисциплин. - Контрольные тренировки (виды, решаемые задачи)	4		
42		Практическое занятие №42 Тактика стрельбы на огневых рубежах с учетом соревновательной дисциплины. - Приемы подхода к огневому рубежу	2		
43	1,0	Практическое занятие №43 Составление конспектов и рабочих планов. Задачи и средства подготовительного периода.	2	1,0	
44		Практическое занятие №44 Составление конспектов и рабочих планов. Задачи с средства соревновательного периода	2		
45		Практическое занятие №45 Технико-тактическая подготовка в биатлоне **5 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке» . Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.	2	5/10	
46		Практическое занятие №46 Составление конспектов и рабочих планов. Задачи с средства переходного периода	2		
47-48		Практическое занятие №47, 48 Технология судейства. Главный судья – задачи и функции	4		
49		Практическое занятие №49 Технология судейства. Технический делегат – задачи и функции	2		
50-52		Практическое занятие №50, 51, 52 Технология судейства. Хронометраж соревнований по биатлону (Технические средства и их виды)	6		
53		Практическое занятие №53 **6 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2	3/10	
54		Практическое занятие №54	2		

		Особенности проведения соревнований по ИВС. Соревнования по биатлону в летний период			
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

№ занятия	**Посещаемость /балл**	**Содержание занятий и виды контроля**	**Кол-во часов**	**Кол-во баллов min/max**	**Накопительная стоимос. балл.**
5 семестр					
1		Практическое занятие №1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта Силовая подготовка – упражнения на спортивных площадках, стадионах	2		
2	1,0	Практическое занятие №2 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта ОФП – средства и методы	2	1,0	
3		Практическое занятие №3 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости. **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке»	2	5/10	5/11
4	1,0	Практическое занятие №4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие координации и ловкости. 2. Развитие специальной выносливости.	2	1,0	5/12
5	1,0	Практическое занятие №5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта Равномерный бег по слабо пересеченной местности	2	1,0	5/13

6		Практическое занятие №6 Подвижные упражнения в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке. Подвижные игры «Салки», «Эстафеты с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание в парах», «Чехарда», «День и ночь». **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2	5/10	10/23
7	1,0	Практическое занятие №7 Совершенствование техники коньковых способов передвижения в бесснежное время года: - имитация одновременного двухшажного конькового хода в подъем - имитация попеременного двухшажного хода в подъем	2	1,0	10/24
8	1,0	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах с помощью имитационных упражнений: - совершенствование способов подъемов - совершенствование способов спусков - совершенствование способов поворотов	2	1,0	10/25
9	1,0	Практическое занятие №9 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: - специальные упражнения бегуна - бег по равнинному участку - бег в подъем - бег на спуске	2	1,0	10/26
10		Практическое занятие №10 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2	5/10	15/36
11	1,0	Практическое занятие №11 Совершенствование техники лыжных ходов: - бег по пересеченной местности с имитацией лыжных ходов в подъемы.	2	1,0	15/37
12	1,0	Практическое занятие №12 Совершенствование техники бега по пересеченной местности:	2	1,0	15/38

		- бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (15 мин – бег, 5 мин - ходьба)			
13		Практическое занятие №13 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2	5/10	20/48
14	1,0	Практическое занятие №14 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения лежа	2	1,0	20/49
15		Практическое занятие №15 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения стоя **5-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС	2	5/10	25/59
16	1,0	Практическое занятие №16 Совершенствование технического мастерства в имитации лыжных ходов	2	1,0	25/60
17		Практическое занятие №17 Совершенствование технического мастерства в стрельбе из положения лежа и стоя. **6 текущий контроль:** Проведение полного ТЗ по разработанным конспектам.	2	3/10	28/70
18		Практическое занятие №18 Совершенствование технического мастерства в способах передвижения на лыжах: - совершенствование техники лыжных ходов на искусственном стегу в лыжном тоннеле.	2		
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов	Кол-во баллов min/max	Накопительная стоимос. балл.
		6 семестр			
1-2		Практическое занятие №1, 2 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: - передвижение на лыжах по трассе сильной пересеченности 90 мин- - передвижение одновременным бесшажным ходом - передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок - передвижение одновременным одношажным коньковым ходом	2		
3		Практическое занятие №3 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2		
4		Практическое занятие №4 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2		
5-6		Практическое занятие №5,6 Совершенствование техники стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - пристрелка биатлонного оружия - стрельба по бумажным мишеням	4		
7		Практическое занятие №7 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 10 км без стрельбы.	2	5/10	5/10
8	1,0	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Преодалевание крутых спусков с поворотами	2	1,0	5/11
9	1,0	Практическое занятие №9 Совершенствование техники и тактики биатлона. - Равномерная тренировка 15 км.	2	1,0	5/12
10		Практическое занятие №10	2		

		Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)			
11	1,0	Практическое занятие №11 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка интервальным методом. Равномерно 30 мин., 4 х 1 км с интенсивностью в 3 зоне. Отдых между ускорениями 2 мин.	2	1,0	5/13
12-13		Практическое занятие №12, 13 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	4		
14	1,0	Практическое занятие №14 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2	1,0	5/14
15	1,0	Практическое занятие №15 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2	1,0	5/15
16		Практическое занятие №16 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2		
17	1,0	Практическое занятие №17 Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2	1,0	5/16
18		Практическое занятие №18 **2 - текущий контроль:** Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)	2	5/10	10/26
19	1,0	Практическое занятие №19 Судейство соревнований по биатлону в качестве судьи на старте, финише, на огневом рубеже, на штрафных кругах.	2	1,0	10/27
20		Практическое занятие №20 Судейство соревнований по биатлону в качестве судьи на старте, финише, на огневом рубеже, на штрафных кругах.	2		
21		Практическое занятие №21 Судейство в биатлоне	2	5/10	15/37

		3 - текущий контроль: Ошибки судей и спортсменов, обязанности спортивных судей по биатлону			
22		Практическое занятие №22 Тактика ведения спортивной борьбы в гонке биатлонистов (20 км – мужчины, 15 км - женщины) - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2		
23	1,0	Практическое занятие №23 Тактика ведения спортивной борьбы в спринте (10 км – мужчины, 7,5 км - женщины) - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2	1,0	15/38
24-25	1,0	Практическое занятие №24, 25 Тактика ведения спортивной борьбы в эстафетах. - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	4	1,0	15/39
26		Практическое занятие №26 Средства и методы тактической подготовки в биатлоне **4 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2	5/10	20/49
27		Практическое занятие №27 Технико-тактическая подготовка в биатлоне **5 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке» . Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.	2	5/10	25/59
28-29		Практическое занятиі№28, 29 Совершенствование техники и тактики биатлона. Стрелковая тренировка, выбор «Коридора» в зависимости от погодных условиях, поправки при переменном ветре	4		
30	1,0	Практическое занятие №30 Совершенствование специальных физических качеств. Кросс по пересеченной местности 1 час, общеразвивающие упражнения – 20 мин.	2	1,0	25/60
31		Практическое занятие №31	2		

		Совершенствование физических качеств. - спортивные игры			
32		Практическое занятие №32 Совершенствование специальных физических качеств. Кросс по пересеченной местности 1 час, общеразвивающие упражнения – 20 мин.	2		
33-34		Практическое занятие №33, 34 Совершенствование физических качеств. - упражнения на спортивных снарядах - круговая тренировка	4		
34		Практическое занятие №34 Совершенствование физических качеств. - кросс 20 мин, ОРУ – 10 мин - СФП – 40 мин	2		
35		Практическое занятие №35 **6 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2	3/10	28/70
26		Практическое занятие №36 Совершенствование физических качеств. - бег по пересеченной местности 1 час, ОРУ – 20 мин.	2		
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

№ занятия	**Посещаемость /балл**	**Содержание занятий и виды контроля**	**Кол-во часов**	**Кол-во баллов min/max**	**Накопительная стоимос. балл.**
7 семестр					
1	1,0	Практическое занятие №1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта Силовая подготовка – упражнения на спортивных площадках, стадионах	2	1,0	
2	1,0	Практическое занятие №2 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта Средства и методы развития общей физической подготовки	2	1,0	
3		Практическое занятие №3 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений,	2	5/10	5/12

		быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости. **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке»			
4	1,0	Практическое занятие №4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие координации и ловкости. 2. Развитие специальной выносливости.	2	1,0	5/13
5	1,0	Практическое занятие №5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта - Комплексная тренировка - Круговая тренировка	2	1,0	5/14
6-7		Практическое занятие №6, 7 Совершенствование техники коньковых способов передвижения в бесснежное время года: - имитация одновременного двухшажного конькового хода в подъем - имитация попеременного двухшажного хода в подъем **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	4	5/10	10/24
8	1,0	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах с помощью имитационных упражнений: - шаговая имитация - полупрыжковая имитация - прыжковая имитация	2	1,0	10/25
9	1,0	Практическое занятие №9 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: - специальные упражнения бегуна - бег по равнинному участку - бег в подъем - бег на спуске	2	1,0	10/26
10		Практическое занятие №10 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны	2	5/10	15/36

		3 - текущий контроль: «Контрольные испытания по технической подготовке»			
11	1,0	Практическое занятие №11 Совершенствование техники лыжных ходов: - бег по пересеченной местности с имитацией лыжных ходов в подъемы.	2	1,0	15/37
12	1,0	Практическое занятие №12 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: - бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (15 мин – бег, 5 мин - ходьба)	2	1,0	15/38
13		Практическое занятие №13 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2	5/10	20/48
14	1,0	Практическое занятие №14 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения лежа - холостой тренаж при работе на тренажере «СКАТТ»	2	1,0	20/49
15		Практическое занятие №15 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения стоя **5-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС	2	5/10	25/59
16	1,0	Практическое занятие №16 Совершенствование технического мастерства в имитации лыжных ходов - прыжковая имитация в подъемы коньковым стилем	2	1,0	25/60
17		Практическое занятие №17 Совершенствование технического мастерства в стрельбе из положения лежа и стоя. **6 текущий контроль:**	2	3/10	28/70

		«Изготовка при стрельбах из положений лежа и стоя»			
18		Практическое занятие №18 Совершенствование технического мастерства в способах передвижения на лыжах: - совершенствование техники лыжных ходов на искусственном стегу в лыжном тоннеле.	2		
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

№ занятия	**Посещаемость /балл**	**Содержание занятий и виды контроля**	**Кол-во часов**	**Кол-во баллов min/max**	**Накопительная стоимос. балл.**
		8 семестр			
1		Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: - передвижение одновременным бесшажным ходом - передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок - передвижение одновременным одношажным коньковым ходом	2		
2		Практическое занятие №2 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка 12 км (6х2км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2		
3		Практическое занятие №3 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2		
4		Практическое занятие №4 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2		
5		Практическое занятие №5 Совершенствование техники стрельбы из мелкокалиберной винтовки:	2		

		- совершенствование изготовки для стрельбы лежа - совершенствование изготовки для стрельбы стоя - совершенствование стрельбы из положения лежа - совершенствование стрельбы из положения стоя			
6		Практическое занятие №6 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка 12 км (6х2км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя.	2		
7		Практическое занятие №7 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 10 км без стрельбы.	2	5/10	5/10
8	1,0	Практическое занятие №8 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (4х5 км)	2	1,0	5/11
9		Практическое занятие №9 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2		
10	1,0	Практическое занятие №10 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка переменным методом (3х5 км)	2	1,0	5/12
11		Практическое занятие №11 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка интервальным методом. Равномерно 30 мин., 4 х 1 км с интенсивностью в 3 зоне. Отдых между ускорениями 3 мин.	2		
12		Практическое занятие №12 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2		
13	1,0	Практическое занятие №13 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2	1,0	5/13

14		Практическое занятие №14 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2		
15	1,0	Практическое занятие №15 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2	1,0	5/14
16		Практическое занятие №16 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: Тренировка равномерным методом (3х5 км)	2		
17	1,0	Практическое занятие №17 Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2	1,0	5/15
18		Практическое занятие №18 **2 - текущий контроль:** Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)	2	5/10	10/25
19	1,0	Практическое занятие №19 Судейство соревнований по биатлону в качестве судьи.	2	1,0	10/26
20		Практическое занятие №20 Судейство соревнований по биатлону, ознакомление с документацией (календарь, положение, смета)	2		
21		Практическое занятие №21 Судейство в ИВС **3 - текущий контроль:** Документальное сопровождение соревнований по биатлону, виды соревнований	2	5/10	15/36
22	1,0	Практическое занятие №22 Тактика ведения спортивной борьбы в гонке биатлонистов (20 км – мужчины, 15 км - женщины) - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2	1,0	15/37
23		Практическое занятие №23 Тактика ведения спортивной борьбы в спринте (10 км – мужчины, 7,5 км - женщины) - выбор тактики при расстановке участников по этапам	2		

		- выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий			
24	1,0	Практическое занятие №24 Тактика ведения спортивной борьбы в эстафетах. - выбор тактики при расстановке участников по этапам - выбор тактики от участвующих спортсменов - выбор тактики от погодных условий	2	1,0	15/38
25		Практическое занятие №25 Средства и методы тактической подготовки в биатлоне	2		
26		Практическое занятие №26 Средства и методы тактической подготовки в биатлоне **4 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2	5/10	20/48
27		Практическое занятие №27 Технико-тактическая подготовка в биатлоне **5 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке» . Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.	2	5/10	25/58
28	1,0	Практическое занятиі№28 Совершенствование техники и тактики биатлона. Комплексная тренировка. Передвижение по тренировочному кругу 12 км (6х3км) со стрельбой на огневых рубежах из положения лежа и стоя	2	1,0	25/59
29		Практическое занятие №29 Совершенствование специальных физических качеств. Силовая тренировка в тренажерном зале. - круговой метод, 3 серии по 7 упражнений со штангой и собственным весом. Количество повторений 20-25 раз. Индивидуальный подбор веса.	2		
30	1,0	Практическое занятие №30 Совершенствование специальных физических качеств. Кросс по пересеченной местности 1 час, общеразвивающие упражнения – 20 мин.	2	1,0	25/60
31		Практическое занятие №35 **6 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2	3/10	28/70
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов	Кол-во баллов min/max	Накопительная стоимос. балл.
1 семестр					
1		Практическое занятие №1 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости. **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке» **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2	4/10 4/10	4/10 8/20
2		Практическое занятие №2 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2	4/10	12/30
3		Практическое занятие №3 Совершенствование технического стрельбы из мелкокалиберной винтовки: - холостой тренаж в положении лежа и стоя - совершенствование техники стрельбы из положения стоя **4-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС		1/10	13/40
Контрольная работа Характеристики способов передвижения на лыжах по биатлону				**15/30**	**28/70**
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов	Кол-во баллов min/max	Накопительная стоимос. балл.
2 семестр					
1		Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 10 км без стрельбы.	2	4/10	4/10
2		Практическое занятие №2 Судейство в биатлоне **2 - текущий контроль:** Ошибки судей и спортсменов, обязанности спортивных судей по биатлону **3 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2	4/10 4/10	8/20 12/30
3		Практическое занятие №3 Технико-тактическая подготовка в биатлоне **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»		1/10	13/40
Контрольная работа Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. ОФП – средства и методы				**15/30**	**28/70**
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов	Кол-во баллов min/max	Накопительная стоимос. балл.
3 семестр					
1		Практическое занятие №1 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений,	2	4/10	4/10

		быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости. **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке»			
2		Практическое занятие №2 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2	4/10	8/20
3		Практическое занятие №3 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **3-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС **4 текущий контроль:** Проведение полного ТЗ по разработанным конспектам.		4/10 1/10	12/30 13/40
Контрольная работа Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта.				**15/30**	**28/70**
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

№ занятия	**Посещаемость /балл**	**Содержание занятий и виды контроля**	**Кол-во часов**	**Кол-во баллов min/max**	**Накопительная стоимос. балл.**
4 семестр					

1		Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1 - текущий контроль:** Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)	2	4/10	4/10
2		Практическое занятие №2 Судейство в биатлоне **2 - текущий контроль:** Ошибки судей и спортсменов, обязанности спортивных судей по биатлону	2	4/10	8/20
3		Практическое занятие №3 Технико-тактическая подготовка в биатлоне **3 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке» . Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины. **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»		4/10 1/10	12/30 13/40
Контрольная работа Судейство в биатлоне				**15/30**	**28/70**
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

№ занятия	**Посещаемость /балл**	**Содержание занятий и виды контроля**	**Кол-во часов**	**Кол-во баллов min/max**	**Накопительная стоимос. балл.**
5 семестр					
1		Практическое занятие №1 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости. **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке»	2	4/10 4/10	4/10 8/20

		2 - текущий контроль: «Контрольные испытания по технической подготовке»			
2		Практическое занятие №2 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **3-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС **4 текущий контроль:** «Изготовка при стрельбах из положений лежа и стоя»	2	4/10 1/10	12/30 13/40
Контрольная работа Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта.				**15/30**	**28/70**
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

№ занятия	**Посещаемость /балл**	**Содержание занятий и виды контроля**	**Кол-во часов**	**Кол-во баллов min/max**	**Накопительная стоимос. балл.**
6 семестр					
1		Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1 - текущий контроль:** Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя). **2 - текущий контроль:** Документальное сопровождение соревнований по биатлону, виды соревнований	2	4/10 4/10	4/10 8/20
2		Практическое занятие №2 Судейство в ИВС **3 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке». **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2	4/10 1/10	12/30 13/40

Контрольная работа Модернизация спортивного инвентаря за последние пять лет (характеристики, преимущество и технологии)	**15/30**	**28/70**
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей	**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр	**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

№ занятия	**Посещаемость /балл**	**Содержание занятий и виды контроля**	**Кол-во часов**	**Кол-во баллов min/max**	**Накопительная стоимос. балл.**
7 семестр					
1		Практическое занятие №1 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости. **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке» **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2	4/10 4/10	4/10 8/20
2		Практическое занятие №2 Совершенствование техники попеременного классического хода в бесснежное время года: - бег с палками в подъемы различной крутизны - шаговая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны - прыжковая имитация лыжного хода в подъемы различной крутизны **3 -текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС **4 текущий контроль:** Проведение полного ТЗ по разработанным конспектам.	2	4/10 1/10	12/30 13/40
Контрольная работа Учет ветровой обстановки при стрельбе на биатлонном стрельбище				**15/30**	**28/70**

Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей	**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр	**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

№ занятия	**Посещаемость /балл**	**Содержание занятий и виды контроля**	**Кол-во часов**	**Кол-во баллов min/max**	**Накопительная стоимос. балл.**
8 семестр					
1		Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах: **1-текущий контроль**: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 10 км без стрельбы. **2 - текущий контроль:** Ошибки судей и спортсменов, обязанности спортивных судей по биатлону	2	4/10 4/10	4/10 8/20
2		Практическое занятие №2 Средства и методы тактической подготовки в биатлоне **3 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке». Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины. **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2	4/10 1/10	12/30 13/40
Контрольная работа Понятие тактическая подготовка. Задачи.				**15/30**	**28/70**
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЧИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в биатлоне

Кафедра: ТиМ Биатлона

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

№ занятия	**Посещаемость /балл**	**Содержание занятий и виды контроля**	**Кол-во часов**	**Кол-во баллов min/max**	**Накопительная стоимос. балл.**
9 семестр					
1		Практическое занятие №1 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах:	2	4/10 4/10	4/10 8/20

		1-текущий контроль: «Контрольные тренировка. Гонка свободным стилем на 10 км без стрельбы. **2 - текущий контроль:** Положение о соревнованиях, программа соревнований, участники, совещание представителей, официальная тренировка, жеребьевка			
2		Практическое занятие №2 Профилактика травматизма при занятии биатлоном **3 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по интегральной подготовке». Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины. **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2	4/10 1/10	12/30 13/40
Контрольная работа Основные характеристики подготовки биатлонистов групп НП				**15/30**	**28/70**
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей				**22/30**	**100**
Итоговая сумма баллов за семестр				**50/100**	**100**

1 семестр

1. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ СФП

для студентов 1 курса, специализация – биатлон

№п/п	Контрольные упражнения	Мужчины	Женщины
1	2	3	4
1	Бег 100мс низкого старта	Не более 13,5 с	Не более 15,7 с
2	Подъем ног на параллельных брусьях	Не менее 25 раз	Не менее 15 раз
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Не менее 16 раз	Не менее 6 раз
4	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу	Не менее 6,9 м	Не менее 6,05 м
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 30 раз	Не менее 20 раз
6	Бег по пересеченной местности 2 км	-	Не более 9.35
7	Бег по пересеченной местности 3км	Не более 10.25	-

Выполнены все нормативы – 10 баллов
Не выполнен один норматив – 9 баллов
Не выполнено два норматива – 8 баллов
Не выполнено три норматива –7 баллов
Не выполнено четыре норматива –6 баллов
Не выполнено пять нормативов –5 баллов
Не выполнено шесть нормативов –0 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - демонстрация практических навыков

№п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Бег по пересеченной местности 2 км	5	Не более 11.25	Не более 9.35

	Бег по пересеченной местности 3км	6	11.15	9.25
		7	10.55	9.05
		8	10.45	8.55
		9	10.35	8.45
		10	10.25	8.25

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - демонстрация практических навыков

№п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Лежа	Стоя
1	2	3	4	5
1	Стрельба из мелкокалиберной винтовки по мишени. 50 м	5	36	16
		6	37	17
		7	38	18
		8	39	19
		9	40	20
		10	41	21

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности – демонстрация практических навыков

Выполнение тактических действий:

- выбор правильного темпа при старте;
- соответствие техники способов передвижения на лыжах погодным условиям;
- выбор правильной техники при преодолении подъемов, спусков и равнинных участков трассы;
- рациональные движения при подходе к огневому рубежу;
- рациональные действия при выполнении стрельбы;
- учет ветровой обстановки;
- быстрый уход с огневого рубежа.

Все действия выполнены без ошибок – 10 баллов
Допущена одна незначительная ошибка – 9 баллов
Допущены две незначительные ошибки – 8 баллов
Допущены три незначительные ошибки – 7 баллов
Допущена одна грубая ошибка – 6 баллов
Допущены четыре незначительных ошибки – 5 баллов

Текущий контроль №5.

Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»

5 вопросов по правилам соревнований

Показать следующий уровень знаний:

0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.

1.Вес биатлонной винтовки
2.Длина дистанции в гонке у мужчин.
3.Длина штрафного круга в классической биатлонной эстафете
4.Калибр патрона винтовки БИ-7-4
5.Количество биатлонных установок на стрельбище

Вариант 2.

1.Количество этапов в смешанной эстафете.
2.Длина спринтерской дистанции у женщин.
3.Допустимое минимальное натяжение спускового крючка.

4.Количество судей на финише при ручном хронометрировании.
5.Какие санкции получает спортсмен за непрохождение штрафного круга

Вариант 3.

1. С каким интервалом стартуют спортсмены в спринтерской гонке .
2.в каких дисциплинах спортсмены используют дополнительные патроны.
3.Где расположена «Зона тишины».
4.Какая ширина стрелкового коридора.
5. С какой стороны спортсмен приходит на стрельбище.

Вариант 4.

1. С каким интервалом стартуют спортсмены в персьюте.
2. Какова длина штрафного круга в смешанной индивидуальной эстафете.
3.Кто стартует с первого этапа в индивидуальной смешанной эстафете.
4.Где можно менять поломавшееся в процессе соревнований оружие.
5. Сколько спортсменов участвует в классическом масстарте.

Вариант 5.

1.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него.
2. Кто из судей отвечает за организацию стельбы во время соревнований.
3. Что должен сделать спортсмен при обнаружении неполадки с оружием во время выполнения стрельбы.
4. По каким мишеням ведется пристрелка оружия перед соревнованиями.
5. Какой выбираемый орган рассматривает сложившиеся спорные ситуации.

Текущий контроль № 6. демонстрация практических навыков в составлении и проведении части тренировочного занятия.

Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов

Учебная практика: Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.

Критерии оценки:

Учебная практика по заданию состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 4.. Максимальный балл за вторую часть – 6.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов

Критерии оценки:

1 часть. Конспект фрагмента подготовительной части тренировочного занятия.

4 баллов – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам для подготовительной части ТЗ. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает вводную часть и вводно-подготовительную; частные задачи конкретны: внешний вид конспекта аккуратный.

3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает комплексы упражнений, имеются неточности при описании упражнений, недостаточно методические указаний; внешний вид конспекта аккуратный.

2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. При оформлении конспекта учтены не все требования. При дозировке упражнений неверно указаны единицы измерения, методических указаний недостаточно; внешний вид неаккуратный.

1 балл – Конспект в наличии, грубые ошибки при его написании. Внешний вид неаккуратный.

2 часть. Проведение фрагмента подготовительной части ТЗ.

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в

полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения с учётом их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, чётко, ясно, при выполнении упражнений методические указания конкретны.

5 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения без учета их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, но не чётко, при выполнении упражнений методических указаний достаточно.

4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. недостаточное количество средств для развития способностей; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса

3 балла – Недостаточно владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС; недостаточное количество средств развития способностей. Неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню подготовленности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

2 балла – Имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватна уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

Очная форма обучения

I семестр

1. Понятие спортивная тренировка.
2. Модель специалиста-тренера по биатлону.
3. Компоненты структуры деятельности тренера.
4. Биатлон как олимпийский вид спорта.
5. Соревновательная деятельность биатлонистов.
6. Физиологические особенности биатлона
7. Физические качества, обеспечивающие высокий спортивный результат в биатлоне.
8. Тренировочная деятельность.
9. Структура тренировочного занятия.
10. Тенденции развития биатлона.
11. Изменения в правилах соревнований по биатлону
12. Правила соревнований: оборудование биатлонного стрельбища
13. Оружие, применяемое в биатлоне
14. Правила соревнований: участники соревнований в соответствии с возрастными группами
15. Правила соревнований: индивидуальная гонка в биатлоне
16. Правила соревнований: спринтерская гонка
17. Правила соревнований: персьют – гонка преследования
18. Правила соревнований: масстарт
19. Правила соревнований: классические эстафеты в биатлоне.
20. Способы передвижения на лыжах - классификация

21. Способы подъемов
22. Способы спусков
23. Способы поворотов
24. Коньковые лыжные ходы
25. Основные действия при подходе к огневому рубежу при стрельбе из положения лежа
26. Основные действия при подходе к огневому рубежу при стрельбе из положения стоя
27. Техника стрельбы из положения лежа
28. Правила соревнований: поведение участников.
29. Правила соревнований: судьи и их обязанности.
30. Понятие техническая подготовка. Задачи технической подготовки
31. Вариабильность техники способов передвижения на лыжах
32. Учет ветровой обстановки при стрельбе на биатлонном стрельбище
33. Понятие тактическая подготовка. Задачи.
31. Средства и методы тактической подготовки.
32. Задачи основной части ТЗ.
33.Последовательность решения задач в одном ТЗ.
34. Задачи подготовительной части ТЗ.
35. Задачи заключительной части ТЗ.
36. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке.
37. Понятие интегральная подготовка.
38. Равномерный метод тренировки биатлонистов
38. Понятие тренировочная деятельность.
39. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
40. Переменный метод тренировки биатлонистов.
41. Средства и методы развития общей выносливости в бесснежное время года.
42. Средства и методы развития специальной выносливости в бесснежное время года
43. Средства и методы развития скоростных навыков в бесснежное время года.
44. Средства и методы развития силы в бесснежное время года
45. Средства и методы развития ловкости и координации в бесснежное время года
46. Контрольная тренировка.
47. Организация стрелковой тренировки
48. Организация комплексной тренировки с использованием бега
49. Организация комплексной тренировки с использованием лыжероллеров
50. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.

---

2 семестр

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Лыжная гонка свободным стилем 10 км	5	Не более 31.30	Не более 17.10
	Лыжная гонка свободным стилем 5 км	6	31.00	16.50
		7	30.40	16.35
		8	30.20	16.20
		9	30.10	16.10
		10	30.00	16.00

Текущий контроль № 2. Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)

№	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины

п/п				
1	2	3	4	5
1	Спринт 7,5 км	5	Не более 30.00	Не более 34.30
		6	29.00	33.30
		7	28.40	33.00
		8	28.20	32.40
		9	28.10	32.20
		10	28.00	32.00

Текущий контроль № 3. Судейство в ИВС. Положение о соревнованиях, программа соревнований, участники, совещание представителей, официальная тренировка, жеребьевка.
5 вопросов по правилам проведения соревнований (максимальная сумма баллов 10) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.
1.Вес биатлонной винтовки
2.Длина дистанции в индивидуальной гонке у мужчин.
3.Длина штрафного круга в классической биатлонной эстафете
4.Калибр патрона винтовки БИ-7-4
5.Количество биатлонных установок на стрельбище

Вариант 2.
1.Количество этапов в смешанной эстафете.
2.Длина спринтерской дистанции у женщин.
3.Допустимое минимальное натяжение спускового крючка.
4.Количество судей на финише при ручном хронометрировании.
5.Какие санкции получает спортсмен за непрохождение штрафного круга

Вариант 3.
1. С каким интервалом стартуют спортсмены в спринтерской гонке .
2.в каких дисциплинах спортсмены используют дополнительные патроны.
3.Где расположена «Зона тишины».
4.Какая ширина стрелкового коридора.
5. С какой стороны спортсмен приходит на стрельбище.

Текущий контроль № 4. «Контрольные испытания по тактической подготовке»

Выполнение тактических действий: Выбор правильного темпа при старте; соответствие техники способов передвижения на лыжах погодным условиям; выбор правильной техники при преодолении подъемов, спусков и равнинных участков трассы; рациональные движения при подходе к огневому рубежу; рациональные действия при выполнении стрельбы; учет ветровой обстановки; быстрый уход с огневого рубежа.
Все действия выполнены без ошибок – 10 баллов
Допущена одна незначительная ошибка – 9 баллов
Допущены две незначительные ошибки – 8 баллов
Допущены три незначительные ошибки – 7 баллов
Допущена одна грубая ошибка – 6 баллов
Допущены четыре незначительных ошибки – 5 баллов

5 - текущий контроль: «Контрольные испытания по интегральной подготовке». Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.

№	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины

п/п				
1	2	3	4	5
1	Спринт 7,5 км – женщины Спринт 10 км - мужчины	5	Не более 25.30	Не более 32.30
		6	24.30	31.30
		7	24.00	31.00
		8	23.30	30.40
		9	23.00	30.20
		10	22.30	30.00

6 текущий контроль: «Контрольные испытания по физической подготовке»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ СФП
для студентов 1 курса, специализация – биатлон

№п/п	Контрольные упражнения	Мужчины	Женщины
1	2	3	4
1	Бег 100м с низкого старта	Не более 13,5 с	Не более 15,7 с
2	Подъем ног на параллельных брусьях	Не менее 25 раз	Не менее 15 раз
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Не менее 16 раз	Не менее 6 раз
4	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу	Не менее 6,9 м	Не менее 6,05 м
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 30 раз	Не менее 20 раз
6	Бег по пересеченной местности 2 км	-	Не более 9.35
7	Бег по пересеченной местности 3км	Не более 10.25	-

Выполнены все нормативы – 10 баллов
Не выполнен один норматив – 9 баллов
Не выполнено два норматива – 8 баллов
Не выполнено три норматива –7 баллов
Не выполнено четыре норматива –6 баллов
Не выполнено пять нормативов –5 баллов
Не выполнено шесть нормативов –0 баллов
Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины «ПСС в баскетболе» в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической и технико-тактической и интегральной подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бальной-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Очная форма обучения:

- за текущие контроли (очное) – до 70 баллов из них 10 баллов за посещаемость,
- за промежуточный контроль – до 30 баллов, формой промежуточного контроля является сдача зачёта по дисциплине (модулю).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Форма проведения промежуточной аттестации: *зачет по дисциплине.*

Промежуточный контроль (зачет):

Очная форма обучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестры. Дифференцированный зачет – 8 семестр.

II семестр

1. Организация соревнований по биатлону.
2. Цели и задачи соревнований.
3. Федеральный стандарт по виду спорта биатлон.
4. Понятие тренировочная нагрузка.
5. Подготовка мест для проведения тренировочных занятий и соревнований.
6. Положение о соревнованиях.
7. Этапы спортивной подготовки в биатлоне.
8. Характеристика нагрузки в биатлоне.
9. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
10. Соревновательная нагрузка.
11. Функциональная подготовленность.
12. Дневник самоконтроля.
13. Итоги выступления команд г. Санкт-Петербурга на Всероссийских соревнованиях.
14. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
15. Организация и проведение занятия, направленного на развитие силы
16. Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование скоростных навыков.
17. Организация и проведение комплексной тренировки
18. Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование техники стрельбы их положения лежа
19. Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование техники стрельбы их положения стоя
20. Основные разделы конспекта тренировочного занятия.
21. Структура подготовительной части занятия.
22. Структура основной части тренировочного занятия
23. Структура заключительной части тренировочного занятия
24. Функции главного судьи соревнований по биатлону
25. Функции судей на старте
26. Функции судей на финише.
27. Функции судей на огневом рубеже
28. Техника одновременного двухшажного конькового хода
29. Техника одновременного одношажного конькового хода
30. Техника двухшажного конькового хода без отталкивания палками
31. Основы техники коньковых лыжных ходов.
32. Техника спуска на спусках различной крутизны
33. Техника поворотов и методика обучения
34. Использование классических ходов в тренировке биатлонистов
35. Техника одновременного бесшажного хода
36. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в спринте.
37. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в персьюте.
38. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в масстарте
39. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в классической эстафете.
40. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в индивидуальной эстафете.
41. Совершенствование техники стрельбы из положения лежа с помощью тренажерного комплекса СКАТТ

42. Совершенствование техники стрельбы из положения стоя с помощью тренажерного комплекса СКАТТ
43. Основные технические характеристики тренажерного комплекса СКАТТ
44. Методика пристрелки оружия перед соревнованиями.
45. Основные элементы мелкокалиберной винтовки Би 7-4
46. Методика подгонки оружия (ложи) под антропометрические показатели спортсмена.
47. Внесение поправок в стрельбу спортсмена по анализу результатов стрельбы из положения лежа.
48. Использование специальных мишений для совершенствования кучности в стрельбе.
49. Совершенствование техники скорострельности при стрельбе лежа.
50. Совершенствование техники скорострельности при стрельбе стоя.

---

3 семестр

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ СФП

для студентов 1 курса, специализация – биатлон

№п/п	Контрольные упражнения	Мужчины	Женщины
1	2	3	4
1	Бег 100мс низкого старта	Не более 13,5 с	Не более 15,7 с
2	Подъем ног на параллельных брусьях	Не менее 25 раз	Не менее 15 раз
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Не менее 16 раз	Не менее 6 раз
4	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу	Не менее 6,9 м	Не менее 6,05 м
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 30 раз	Не менее 20 раз
6	Бег по пересеченной местности 2 км	-	Не более 9.35
7	Бег по пересеченной местности 3км	Не более 10.25	-

Выполнены все нормативы – 10 баллов
Не выполнен один норматив – 9 баллов
Не выполнено два норматива – 8 баллов
Не выполнено три норматива –7 баллов
Не выполнено четыре норматива –6 баллов
Не выполнено пять нормативов –5 баллов
Не выполнено шесть нормативов –0 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - демонстрация практических навыков

№п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Бег по пересеченной местности 3 км	5	Не более 11.25	Не более 9.35
	Бег по пересеченной местности 4км	6	11.15	9.25
		7	10.55	9.05
		8	10.45	8.55
		9	10.35	8.45
		10	10.25	8.25

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - демонстрация практических навыков

№п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Лежа	Стоя
1	2	3	4	5
1	Стрельба из мелкокалиберной винтовки по мишени. 50 м	5	36	16
		6	37	17
		7	38	18
		8	39	19
		9	40	20
		10	41	21

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности – демонстрация практических навыков

Выполнение тактических действий:

- выбор правильного темпа при старте;
- соответствие техники способов передвижения на лыжах погодным условиям;
- выбор правильной техники при преодолении подъемов, спусков и равнинных участков трассы;
- рациональные движения при подходе к огневому рубежу;
- рациональные действия при выполнении стрельбы;
- учет ветровой обстановки;
- быстрый уход с огневого рубежа.

Все действия выполнены без ошибок – 10 баллов
Допущена одна незначительная ошибка – 9 баллов
Допущены две незначительные ошибки – 8 баллов
Допущены три незначительные ошибки – 7 баллов
Допущена одна грубая ошибка – 6 баллов
Допущены четыре незначительных ошибки – 5 баллов

Текущий контроль №5.
Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»
5 вопросов по правилам соревнований

Показать следующий уровень знаний:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.
1. С каким интервалом стартуют спортсмены в персьюте.
2. Какова длина штрафного круга в смешанной индивидуальной эстафете.
3.Кто стартует с первого этапа в индивидуальной смешанной эстафете.
4.Где можно менять поломавшееся в процессе соревнований оружие.
5. Сколько спортсменов участвует в классическом масстарте.

Вариант 2.
1.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него.
2. Кто из судей отвечает за организацию стельбы во время соревнований.
3. Что должен сделать спортсмен при обнаружении неполадки с оружием во время выполнения стрельбы.
4. По каким мишеням ведется пристрелка оружия перед соревнованиями.
5. Какой выбираемый орган рассматривает сложившиеся спорные ситуации.

Текущий контроль № 6. демонстрация практических навыков в составлении и проведении части тренировочного занятия.
Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов

Учебная практика: Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.

Критерии оценки:

Учебная практика по заданию состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 4.. Максимальный балл за вторую часть – 6.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов

Критерии оценки:

1 часть. Конспект фрагмента подготовительной части тренировочного занятия.

4 баллов – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам для подготовительной части ТЗ. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает вводную часть и вводно-подготовительную; частные задачи конкретны: внешний вид конспекта аккуратный.

3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает комплексы упражнений, имеются неточности при описании упражнений, недостаточно методические указаний; внешний вид конспекта аккуратный.

2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. При оформлении конспекта учтены не все требования. При дозировке упражнений неверно указаны единицы измерения, методических указаний недостаточно; внешний вид неаккуратный.

1 балл – Конспект в наличии, грубые ошибки при его написании. Внешний вид неаккуратный.

2 часть. Проведение фрагмента подготовительной части ТЗ.

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения с учётом их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, чётко, ясно, при выполнении упражнений методические указания конкретны.

5 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения без учета их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, но не чётко, при выполнении упражнений методических указаний достаточно.

4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. недостаточное количество средств для развития способностей; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса

3 балла – Недостаточно владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС; недостаточное количество средств развития способностей. Неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню подготовленности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

2 балла – Имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватна уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

Очная форма обучения
3 семестр

1. Виды спортивных тренировок
2. Модель специалиста-тренера по биатлону.
3. Обязанности тренера по биатлону
4. Биатлон как олимпийский вид спорта.
5. Соревновательная деятельность биатлонистов.
6. Физиологические особенности биатлона
7. Физические качества, обеспечивающие высокий спортивный результат в биатлоне.
8. Тренировочная деятельность.
9. Структура тренировочного занятия.
10. Тенденции развития биатлона.
11. Изменения в правилах соревнований по биатлону
12. Правила соревнований: оборудование биатлонного стрельбища
13. Оружие, применяемое в биатлоне
14. Правила соревнований: участники соревнований в соответствии с возрастными группами
15. Правила соревнований: индивидуальная гонка в биатлоне
16. Правила соревнований: спринтерская гонка
17. Правила соревнований: персьют – гонка преследования
18. Правила соревнований: масстарт
19. Правила соревнований: классические эстафеты в биатлоне.
20. Способы передвижения на лыжах - классификация
21. Способы подъемов
22. Способы спусков
23. Способы поворотов
24. Коньковые лыжные ходы
25. Основные действия при подходе к огневому рубежу при стрельбе из положения лежа
26. Основные действия при подходе к огневому рубежу при стрельбе из положения стоя
27. Техника стрельбы из положения лежа
28. Правила соревнований: поведение участников.
29. Правила соревнований: судьи и их обязанности.
30. Понятие техническая подготовка. Задачи технической подготовки
31. Вариабильность техники способов передвижения на лыжах
32. Учет ветровой обстановки при стрельбе на биатлонном стрельбище
33. Понятие тактическая подготовка. Задачи.
31. Средства и методы тактической подготовки.
32. Задачи основной части ТЗ.
33.Последовательность решения задач в одном ТЗ.
34. Задачи подготовительной части ТЗ.
35. Задачи заключительной части ТЗ.
36. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке.
37. Понятие интегральная подготовка.
38. Равномерный метод тренировки биатлонистов
38. Понятие тренировочная деятельность.

39. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
40. Переменный метод тренировки биатлонистов.
41. Средства и методы развития общей выносливости в бесснежное время года.
42. Средства и методы развития специальной выносливости в бесснежное время года
43. Средства и методы развития скоростных навыков в бесснежное время года.
44. Средства и методы развития силы в бесснежное время года
45. Средства и методы развития ловкости и координации в бесснежное время года
46. Контрольная тренировка.
47. Организация стрелковой тренировки
48. Организация комплексной тренировки с использованием бега
49. Организация комплексной тренировки с использованием лыжероллеров
50. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.

4 семестр

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Лыжная гонка свободным стилем 15 км	5	Не более 31.30	Не более 17.10
	Лыжная гонка свободным стилем 10 км	6	31.00	16.50
		7	30.40	16.35
		8	30.20	16.20
		9	30.10	16.10
		10	30.00	16.00

Текущий контроль № 2. Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Спринт 7,5 км	5	Не более 30.00	Не более 34.30
		6	29.00	33.30
		7	28.40	33.00
		8	28.20	32.40
		9	28.10	32.20
		10	28.00	32.00

Текущий контроль № 3. Судейство в ИВС. Положение о соревнованиях, программа соревнований, участники, совещание представителей, официальная тренировка, жеребьевка.
5 вопросов по правилам проведения соревнований (максимальная сумма баллов 10) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.

1.Вес биатлонной винтовки

2.Длина дистанции в индивидуальной гонке у мужчин.

3.Длина штрафного круга в классической биатлонной эстафете

4.Калибр патрона винтовки БИ-7-4

5.Количество биатлонных установок на стрельбище

Вариант 2.

1.Количество этапов в смешанной эстафете.
2.Длина спринтерской дистанции у женщин.
3.Допустимое минимальное натяжение спускового крючка.
4.Количество судей на финише при ручном хронометрировании.
5.Какие санкции получает спортсмен за непрохождение штрафного круга

Вариант 3.

1. С каким интервалом стартуют спортсмены в спринтерской гонке .
2.в каких дисциплинах спортсмены используют дополнительные патроны.
3.Где расположена «Зона тишины».
4.Какая ширина стрелкового коридора.
5. С какой стороны спортсмен приходит на стрельбище.

Текущий контроль № 4. «Контрольные испытания по тактической подготовке»

Выполнение тактических действий: Выбор правильного темпа при старте; соответствие техники способов передвижения на лыжах погодным условиям; выбор правильной техники при преодолении подъемов, спусков и равнинных участков трассы; рациональные движения при подходе к огневому рубежу; рациональные действия при выполнении стрельбы; учет ветровой обстановки; быстрый уход с огневого рубежа.

Все действия выполнены без ошибок – 10 баллов
Допущена одна незначительная ошибка – 9 баллов
Допущены две незначительные ошибки – 8 баллов
Допущены три незначительные ошибки – 7 баллов
Допущена одна грубая ошибка – 6 баллов
Допущены четыре незначительных ошибки – 5 баллов

5 - текущий контроль: «Контрольные испытания по интегральной подготовке». Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Спринт 7,5 км – женщины Спринт 10 км - мужчины	5	Не более 25.30	Не более 32.30
		6	24.30	31.30
		7	24.00	31.00
		8	23.30	30.40
		9	23.00	30.20
		10	22.30	30.00

6 текущий контроль: «Контрольные испытания по физической подготовке»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ СФП
для студентов 1 курса, специализация – биатлон

№п/п	Контрольные упражнения	Мужчины	Женщины
1	2	3	4
1	Бег 100м с низкого старта	Не более 13,5 с	Не более 15,7 с
2	Подъем ног на параллельных брусьях	Не менее 25 раз	Не менее 15 раз
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Не менее 16 раз	Не менее 6 раз
4	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу	Не менее 6,9 м	Не менее 6,05 м
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 30 раз	Не менее 20 раз
6	Бег по пересеченной местности 2 км	-	Не более 9.35
7	Бег по пересеченной местности 3км	Не более 10.25	-

Выполнены все нормативы – 10 баллов
Не выполнен один норматив – 9 баллов
Не выполнено два норматива – 8 баллов
Не выполнено три норматива –7 баллов
Не выполнено четыре норматива –6 баллов
Не выполнено пять нормативов –5 баллов
Не выполнено шесть нормативов –0 баллов
Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины «ПСС в баскетболе» в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической и технико-тактической и интегральной подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бальной-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Очная форма обучения:

- за текущие контроли (очное) – до 70 баллов из них 10 баллов за посещаемость,
- за промежуточный контроль – до 30 баллов, формой промежуточного контроля является сдача зачёта по дисциплине (модулю).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Форма проведения промежуточной аттестации: *зачет по дисциплине.*

Промежуточный контроль (зачет):

Очная форма обучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестры. Дифференцированный зачет – 8 семестр.

4 семестр

1. Организация и проведение соревнований по биатлону.
2. Структура соревнований.
3. Федеральный стандарт по виду спорта биатлон.
4. Спортивная программа подготовки по виду спорта - биатлон
5. Подготовка мест для проведения тренировочных занятий и соревнований.
6. Положение о соревнованиях.
7. Виды этапов спортивной подготовки в биатлоне.
8. Характеристика нагрузки в биатлоне.
9. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
10. Соревновательная нагрузка.
11. Функциональная подготовленность.
12. Дневник самоконтроля.
13. Итоги выступления команд г. Санкт-Петербурга на Всероссийских соревнованиях.
14. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
15. Организация и проведение занятия, направленного на развитие силы
16. Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование скоростных навыков.
17. Организация и проведение комплексной тренировки

18. Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование техники стрельбы их положения лежа
19. Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование техники стрельбы их положения стоя
20. Основные разделы конспекта тренировочного занятия.
21. Структура подготовительной части занятия.
22. Структура основной части тренировочного занятия
23. Структура заключительной части тренировочного занятия
24. Функции главного судьи соревнований по биатлону
25. Функции судей на старте
26. Функции судей на финише.
27. Функции судей на огневом рубеже
28. Техника одновременного двухшажного конькового хода
29. Техника одновременного одношажного конькового хода
30. Техника двухшажного конькового хода без отталкивания палками
31. Основы техники коньковых лыжных ходов.
32. Техника спуска на спусках различной крутизны
33. Техника поворотов и методика обучения
34. Использование классических ходов в тренировке биатлонистов
35. Техника одновременного бесшажного хода
36. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в спринте.
37. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в персьюте.
38. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в масстарте
39. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в классической эстафете.
40. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в индивидуальной эстафете.
41. Совершенствование техники стрельбы из положения лежа с помощью тренажерного комплекса СКАТТ
42. Совершенствование техники стрельбы из положения стоя с помощью тренажерного комплекса СКАТТ
43. Основные технические характеристики тренажерного комплекса СКАТТ
44. Методика пристрелки оружия перед соревнованиями.
45. Основные элементы мелкокалиберной винтовки Би 7-4
46. Методика подгонки оружия (ложи) под антропометрические показатели спортсмена.
47. Внесение поправок в стрельбу спортсмена по анализу результатов стрельбы из положения лежа.
48. Использование специальных мишений для совершенствования кучности в стрельбе.
49. Совершенствование техники скорострельности при стрельбе лежа.
50. Совершенствование техники скорострельности при стрельбе стоя.

---

5 семестр

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ СФП

для студентов 1 курса, специализация – биатлон

№п/п	Контрольные упражнения	Мужчины	Женщины
1	2	3	4
1	Бег 100мс низкого старта	Не более 13,5 с	Не более 15,7 с
2	Подъем ног на параллельных брусьях	Не менее 25 раз	Не менее 15 раз
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Не менее 16 раз	Не менее 6 раз
4	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу	Не менее 6,9 м	Не менее 6,05 м

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 30 раз	Не менее 20 раз
6	Бег по пересеченной местности 2 км	-	Не более 9.35
7	Бег по пересеченной местности 3км	Не более 10.25	-

Выполнены все нормативы – 10 баллов
Не выполнен один норматив – 9 баллов
Не выполнено два норматива – 8 баллов
Не выполнено три норматива –7 баллов
Не выполнено четыре норматива –6 баллов
Не выполнено пять нормативов –5 баллов
Не выполнено шесть нормативов –0 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - демонстрация практических навыков

№п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Имитация лыжных коньковых ходов в подъемы	5	Не правильное выполнение	
		6	3 грубых ошибки	
		7	2 грубых ошибки	
		8	Не значительные ошибки	
		9	Хорошее выполнение	
		10	Идеальное выполнение	

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - демонстрация практических навыков

№п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Лежа	Стоя
1	2	3	4	5
1	Стрельба из мелкокалиберной винтовки по мишени. 50 м	5	36	16
		6	37	17
		7	38	18
		8	39	19
		9	40	20
		10	41	21

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности – демонстрация практических навыков

Выполнение тактических действий:

- выбор правильного подхода к огневому рубежу в соответствии с погодными условиями
- соответствие техники способов передвижения на лыжах погодным условиям;
- выбор правильной техники при преодолении подъемов, спусков и равнинных участков трассы;
- рациональные движения при подходе к огневому рубежу;
- рациональные действия при выполнении стрельбы;

- учет ветровой обстановки;
- быстрый уход с огневого рубежа.

Все действия выполнены без ошибок – 10 баллов
Допущена одна незначительная ошибка – 9 баллов
Допущены две незначительные ошибки – 8 баллов
Допущены три незначительные ошибки – 7 баллов
Допущена одна грубая ошибка – 6 баллов
Допущены четыре незначительных ошибки – 5 баллов

Текущий контроль №5.
Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»
5 вопросов по правилам соревнований
Показать следующий уровень знаний:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы
Вариант 1.
1.Вес биатлонной винтовки
2.Длина дистанции в гонке у мужчин.
3.Длина штрафного круга в классической биатлонной эстафете
4.Калибр патрона винтовки БИ-7-4
5.Количество биатлонных установок на стрельбище
Вариант 2.
1.Количество этапов в смешанной эстафете.
2.Длина спринтерской дистанции у женщин.
3.Допустимое минимальное натяжение спускового крючка.
4.Количество судей на финише при ручном хронометрировании.
5.Какие санкции получает спортсмен за непрохождение штрафного круга
Вариант 3.
1. С каким интервалом стартуют спортсмены в спринтерской гонке .
2.в каких дисциплинах спортсмены используют дополнительные патроны.
3.Где расположена «Зона тишины».
4.Какая ширина стрелкового коридора.
5. С какой стороны спортсмен приходит на стрельбище.
Вариант 4.
1. С каким интервалом стартуют спортсмены в персьюте.
2. Какова длина штрафного круга в смешанной индивидуальной эстафете.
3.Кто стартует с первого этапа в индивидуальной смешанной эстафете.
4.Где можно менять поломавшееся в процессе соревнований оружие.
5. Сколько спортсменов участвует в классическом масстарте.
Вариант 5.
1.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него.
2. Кто из судей отвечает за организацию стельбы во время соревнований.
3. Что должен сделать спортсмен при обнаружении неполадки с оружием во время выполнения стрельбы.
4. По каким мишеням ведется пристрелка оружия перед соревнованиями.
5. Какой выбираемый орган рассматривает сложившиеся спорные ситуации.

Текущий контроль № 6. демонстрация практических навыков в составлении и проведении части тренировочного занятия.
Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов
Учебная практика: Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.

Критерии оценки:

Учебная практика по заданию состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 4.. Максимальный балл за вторую часть – 6.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов

Критерии оценки:

1 часть. Конспект фрагмента подготовительной части тренировочного занятия.

4 баллов – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам для подготовительной части ТЗ. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает вводную часть и вводно-подготовительную; частные задачи конкретны: внешний вид конспекта аккуратный.

3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает комплексы упражнений, имеются неточности при описании упражнений, недостаточно методические указаний; внешний вид конспекта аккуратный.

2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. При оформлении конспекта учтены не все требования. При дозировке упражнений неверно указаны единицы измерения, методических указаний недостаточно; внешний вид неаккуратный.

1 балл – Конспект в наличии, грубые ошибки при его написании. Внешний вид неаккуратный.

2 часть. Проведение фрагмента подготовительной части ТЗ.

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения с учётом их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, чётко, ясно, при выполнении упражнений методические указания конкретны.

5 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения без учета их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, но не чётко, при выполнении упражнений методических указаний достаточно.

4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. недостаточное количество средств для развития способностей; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса

3 балла – Недостаточно владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС; недостаточное количество средств развития способностей. Неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню подготовленности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

2 балла – Имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватна уровню

готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

Очная форма обучения
5 семестр

1. Физиологические особенности биатлона
2. Физические качества, обеспечивающие высокий спортивный результат в биатлоне.
3. Тренировочная деятельность.
4. Структура тренировочного занятия.
5. Тенденции развития биатлона.
6. Изменения в правилах соревнований по биатлону
7. Правила соревнований: оборудование биатлонного стрельбища
8. Оружие, применяемое в биатлоне
9. Правила соревнований: участники соревнований в соответствии с возрастными группами
10. Правила соревнований: индивидуальная гонка в биатлоне
11. Правила соревнований: спринтерская гонка
12. Правила соревнований: персьют – гонка преследования
13. Правила соревнований: масстарт
14. Правила соревнований: классические эстафеты в биатлоне.
15. Способы передвижения на лыжах - классификация
16. Способы подъемов
17. Способы спусков
18. Способы поворотов
19. Коньковые лыжные ходы
20. Основные действия при подходе к огневому рубежу при стрельбе из положения лежа
21. Основные действия при подходе к огневому рубежу при стрельбе из положения стоя
22. Техника стрельбы из положения лежа
23. Правила соревнований: поведение участников.
24. Правила соревнований: судьи и их обязанности.
25. Понятие техническая подготовка. Задачи технической подготовки
26. Вариабильность техники способов передвижения на лыжах
27. Учет ветровой обстановки при стрельбе на биатлонном стрельбище
28. Понятие тактическая подготовка. Задачи.
31. Средства и методы тактической подготовки.
32. Задачи основной части ТЗ.
33. Последовательность решения задач в одном ТЗ.
34. Задачи подготовительной части ТЗ.
35. Задачи заключительной части ТЗ.
36. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке.
37. Понятие интегральная подготовка.
38. Равномерный метод тренировки биатлонистов
38. Понятие тренировочная деятельность.
39. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
40. Переменный метод тренировки биатлонистов.
41. Средства и методы развития общей выносливости в бесснежное время года.
42. Средства и методы развития специальной выносливости в бесснежное время года
43. Средства и методы развития скоростных навыков в бесснежное время года.
44. Средства и методы развития силы в бесснежное время года
45. Средства и методы развития ловкости и координации в бесснежное время года
46. Контрольная тренировка.

47. Организация стрелковой тренировки
48. Организация комплексной тренировки с использованием бега
49. Организация комплексной тренировки с использованием лыжероллеров
50. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.

---

6 семестр

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Лыжная гонка свободным стилем 10 км	5	Не более 31.30	Не более 17.10
		6	31.00	16.50
		7	30.40	16.35
		8	30.20	16.20
		9	30.10	16.10
		10	30.00	16.00

Текущий контроль № 2. Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Спринт 7,5 км	5	Не более 30.00	Не более 34.30
		6	29.00	33.30
		7	28.40	33.00
		8	28.20	32.40
		9	28.10	32.20
		10	28.00	32.00

Текущий контроль № 3. Ошибки судей и спортсменов, обязанности спортивных судей по биатлону (максимальная сумма баллов 10) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.

1.Вес биатлонной винтовки

2.Длина дистанции в индивидуальной гонке у мужчин.

3.Длина штрафного круга в классической биатлонной эстафете

4.Калибр патрона винтовки БИ-7-4

5.Количество биатлонных установок на стрельбище

Вариант 2.

1.Количество этапов в смешанной эстафете.

2.Длина спринтерской дистанции у женщин.

3.Допустимое минимальное натяжение спускового крючка.

4.Количество судей на финише при ручном хронометрировании.

5.Какие санкции получает спортсмен за непрохождение штрафного круга

Вариант 3.

1. С каким интервалом стартуют спортсмены в спринтерской гонке .

2.в каких дисциплинах спортсмены используют дополнительные патроны.

3.Где расположена «Зона тишины».
4.Какая ширина стрелкового коридора.
5. С какой стороны спортсмен приходит на стрельбище.

Текущий контроль № 4. «Контрольные испытания по тактической подготовке»

Выполнение тактических действий: Выбор правильного темпа при старте; соответствие техники способов передвижения на лыжах погодным условиям; выбор правильной техники при преодолении подъемов, спусков и равнинных участков трассы; рациональные движения при подходе к огневому рубежу; рациональные действия при выполнении стрельбы; учет ветровой обстановки; быстрый уход с огневого рубежа.

Все действия выполнены без ошибок – 10 баллов
Допущена одна незначительная ошибка – 9 баллов
Допущены две незначительные ошибки – 8 баллов
Допущены три незначительные ошибки – 7 баллов
Допущена одна грубая ошибка – 6 баллов
Допущены четыре незначительных ошибки – 5 баллов

5 - текущий контроль: «Контрольные испытания по интегральной подготовке». Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Спринт 7,5 км – женщины Спринт 10 км - мужчины	5	Не более 25.30	Не более 32.30
		6	24.30	31.30
		7	24.00	31.00
		8	23.30	30.40
		9	23.00	30.20
		10	22.30	30.00

6 текущий контроль: «Контрольные испытания по физической подготовке»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ СФП
для студентов 1 курса, специализация – биатлон

№п/п	Контрольные упражнения	Мужчины	Женщины
1	2	3	4
1	Бег 100м с низкого старта	Не более 13,5 с	Не более 15,7 с
2	Подъем ног на параллельных брусьях	Не менее 25 раз	Не менее 15 раз
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Не менее 16 раз	Не менее 6 раз
4	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу	Не менее 6,9 м	Не менее 6,05 м
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 30 раз	Не менее 20 раз
6	Бег по пересеченной местности 2 км	-	Не более 9.35
7	Бег по пересеченной местности 3км	Не более 10.25	-

Выполнены все нормативы – 10 баллов
Не выполнен один норматив – 9 баллов
Не выполнено два норматива – 8 баллов
Не выполнено три норматива –7 баллов
Не выполнено четыре норматива –6 баллов
Не выполнено пять нормативов –5 баллов
Не выполнено шесть нормативов –0 баллов
Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины «ПСС в баскетболе» в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической и технико-тактической и интегральной подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бальной-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Очная форма обучения:

- за текущие контроли (очное) – до 70 баллов из них 10 баллов за посещаемость,
- за промежуточный контроль – до 30 баллов, формой промежуточного контроля является сдача зачёта по дисциплине (модулю).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Форма проведения промежуточной аттестации: *зачет по дисциплине.*

Промежуточный контроль (зачет):

Очная форма обучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестры. Дифференцированный зачет – 8 семестр.

6 семестр

1. Подготовка мест для проведения тренировочных занятий и соревнований.
2. Положение о соревнованиях.
3. Этапы спортивной подготовки в биатлоне.
4. Характеристика нагрузки в биатлоне.
5. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
6. Соревновательная нагрузка.
7. Функциональная подготовленность.
8. Дневник самоконтроля.
9. Итоги выступления команд г. Санкт-Петербурга на Всероссийских соревнованиях.
10. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
11. Организация и проведение занятия, направленного на развитие силы
12. Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование скоростных навыков.
13. Организация и проведение комплексной тренировки
14. Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование техники стрельбы их положения лежа
15. Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование техники стрельбы их положения стоя
16. Основные разделы конспекта тренировочного занятия.
17. Структура подготовительной части занятия.
18. Структура основной части тренировочного занятия
19. Структура заключительной части тренировочного занятия
20. Функции главного судьи соревнований по биатлону
21. Функции судей на старте
22. Функции судей на финише.
23. Функции судей на огневом рубеже
24. Техника одновременного двухшажного конькового хода

25. Техника одновременного одношажного конькового хода
26. Техника двухшажного конькового хода без отталкивания палками
31. Основы техники коньковых лыжных ходов.
32. Техника спуска на спусках различной крутизны
33. Техника поворотов и методика обучения
34. Использование классических ходов в тренировке биатлонистов
35. Техника одновременного бесшажного хода
36. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в спринте.
37. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в персьюте.
38. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в масстарте
39. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в классической эстафете.
40. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в индивидуальной эстафете
44. Методика пристрелки оружия перед соревнованиями.
45. Основные элементы мелкокалиберной винтовки Би 7-4
46. Методика подгонки оружия (ложи) под антропометрические показатели спортсмена.
47. Внесение поправок в стрельбу спортсмена по анализу результатов стрельбы из положения лежа.
48. Использование специальных мишений для совершенствования кучности в стрельбе.
49. Совершенствование техники скорострельности при стрельбе лежа.
50. Совершенствование техники скорострельности при стрельбе стоя.

---

7 семестр

4. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ СФП

для студентов 1 курса, специализация – биатлон

№п/п	Контрольные упражнения	Мужчины	Женщины
1	2	3	4
1	Бег 100мс низкого старта	Не более 13,5 с	Не более 15,7 с
2	Подъем ног на параллельных брусьях	Не менее 25 раз	Не менее 15 раз
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Не менее 16 раз	Не менее 6 раз
4	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу	Не менее 6,9 м	Не менее 6,05 м
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 30 раз	Не менее 20 раз
6	Бег по пересеченной местности 2 км	-	Не более 9.35
7	Бег по пересеченной местности 3км	Не более 10.25	-

Выполнены все нормативы – 10 баллов
Не выполнен один норматив – 9 баллов
Не выполнено два норматива – 8 баллов
Не выполнено три норматива –7 баллов
Не выполнено четыре норматива –6 баллов
Не выполнено пять нормативов –5 баллов
Не выполнено шесть нормативов –0 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - демонстрация практических навыков

№п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Бег по пересеченной местности 3 км	5	Не более 11.25	Не более 9.35
	Бег по пересеченной местности 4км	6	11.15	9.25
		7	10.55	9.05

	8	10.45	8.55
	9	10.35	8.45
	10	10.25	8.25

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - демонстрация практических навыков

№п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Лежа	Стоя
1	2	3	4	5
1	Стрельба из мелкокалиберной винтовки по мишени. 50 м	5	36	16
		6	37	17
		7	38	18
		8	39	19
		9	40	20
		10	41	21

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности – демонстрация практических навыков

Выполнение тактических действий:

- выбор правильного темпа при старте;
- соответствие техники способов передвижения на лыжах погодным условиям;
- выбор правильной техники при преодолении подъемов, спусков и равнинных участков трассы;
- рациональные движения при подходе к огневому рубежу;
- рациональные действия при выполнении стрельбы;
- учет ветровой обстановки;
- быстрый уход с огневого рубежа.

Все действия выполнены без ошибок – 10 баллов
Допущена одна незначительная ошибка – 9 баллов
Допущены две незначительные ошибки – 8 баллов
Допущены три незначительные ошибки – 7 баллов
Допущена одна грубая ошибка – 6 баллов
Допущены четыре незначительных ошибки – 5 баллов

Текущий контроль №5.
Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»
5 вопросов по правилам соревнований

Показать следующий уровень знаний:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.
1. С каким интервалом стартуют спортсмены в персьюте.
2. Какова длина штрафного круга в смешанной индивидуальной эстафете.
3.Кто стартует с первого этапа в индивидуальной смешанной эстафете.
4.Где можно менять поломавшееся в процессе соревнований оружие.
5. Сколько спортсменов участвует в классическом масстарте.

Вариант 2.
1.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него.
2. Кто из судей отвечает за организацию стельбы во время соревнований.

3. Что должен сделать спортсмен при обнаружении неполадки с оружием во время выполнения стрельбы.
4. По каким мишеням ведется пристрелка оружия перед соревнованиями.
5. Какой выбираемый орган рассматривает сложившиеся спорные ситуации.

Текущий контроль № 6. демонстрация «Изготовки при стрельбах из положений лежа и стоя»
Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов

Учебная практика: Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.

Критерии оценки:

Учебная практика по заданию состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 4.. Максимальный балл за вторую часть – 6.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов

Критерии оценки:

1 часть. Конспект фрагмента подготовительной части тренировочного занятия.

4 баллов – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам для подготовительной части ТЗ. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает вводную часть и вводно-подготовительную; частные задачи конкретны: внешний вид конспекта аккуратный.

3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает комплексы упражнений, имеются неточности при описании упражнений, недостаточно методические указаний; внешний вид конспекта аккуратный.

2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. При оформлении конспекта учтены не все требования. При дозировке упражнений неверно указаны единицы измерения, методических указаний недостаточно; внешний вид неаккуратный.

1 балл – Конспект в наличии, грубые ошибки при его написании. Внешний вид неаккуратный.

2 часть. Проведение фрагмента подготовительной части ТЗ.

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения с учётом их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, чётко, ясно, при выполнении упражнений методические указания конкретны.

5 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения без учета их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, но не чётко, при выполнении упражнений методических указаний достаточно.

4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. недостаточное количество средств для развития способностей; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса

3 балла – Недостаточно владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС; недостаточное количество средств развития способностей. Неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню подготовленности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

2 балла – Имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватна уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

Очная форма обучения

7 семестр

1 Структура тренировочного занятия.
2 Тенденции развития биатлона.
3 Изменения в правилах соревнований по биатлону
4 Правила соревнований: оборудование биатлонного стрельбища
5 Оружие, применяемое в биатлоне
6 Правила соревнований: участники соревнований в соответствии с возрастными группами
7 Правила соревнований: индивидуальная гонка в биатлоне
8 Правила соревнований: спринтерская гонка
9 Правила соревнований: персьют – гонка преследования
10 Правила соревнований: масстарт
11 Правила соревнований: классические эстафеты в биатлоне.
12 Способы передвижения на лыжах - классификация
13 Способы подъемов
14 Способы спусков
15 Способы поворотов
16 Коньковые лыжные ходы
17 Основные действия при подходе к огневому рубежу при стрельбе из положения лежа
18 Основные действия при подходе к огневому рубежу при стрельбе из положения стоя
19 Техника стрельбы из положения лежа
20 Правила соревнований: поведение участников.
21 Правила соревнований: судьи и их обязанности.
22 Понятие техническая подготовка. Задачи технической подготовки
23 Вариабильность техники способов передвижения на лыжах
24 Учет ветровой обстановки при стрельбе на биатлонном стрельбище
25 Понятие тактическая подготовка. Задачи.
26 31. Средства и методы тактической подготовки.
27 32. Задачи основной части ТЗ.
28 33.Последовательность решения задач в одном ТЗ.
29 34. Задачи подготовительной части ТЗ.
30 35. Задачи заключительной части ТЗ.
31 36. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке.
32 37. Понятие интегральная подготовка.
38. Равномерный метод тренировки биатлонистов
38. Понятие тренировочная деятельность.
39. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
40. Переменный метод тренировки биатлонистов.
41. Средства и методы развития общей выносливости в бесснежное время года.

42. Средства и методы развития специальной выносливости в бесснежное время года
43. Средства и методы развития скоростных навыков в бесснежное время года.
44. Средства и методы развития силы в бесснежное время года
45. Средства и методы развития ловкости и координации в бесснежное время года
46. Контрольная тренировка.
47. Организация стрелковой тренировки
48. Организация комплексной тренировки с использованием бега
49. Организация комплексной тренировки с использованием лыжероллеров
50. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.

8 семестр

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Лыжная гонка свободным стилем 15 км	5	Не более 31.30	Не более 17.10
		6	31.00	16.50
		7	30.40	16.35
		8	30.20	16.20
		9	30.10	16.10
		10	30.00	16.00

Текущий контроль № 2. Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Спринт 10 км	5	Не более 30.00	Не более 34.30
		6	29.00	33.30
		7	28.40	33.00
		8	28.20	32.40
		9	28.10	32.20
		10	28.00	32.00

Текущий контроль № 3. Судейство в ИВС. Положение о соревнованиях, программа соревнований, участники, совещание представителей, официальная тренировка, жеребьевка.
5 вопросов по правилам проведения соревнований (максимальная сумма баллов 10) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.
Права и обязанности Главного судьи
Вариант 2.
Технический делегат
Вариант 3.
Апелляционная комиссия

Текущий контроль № 4. «Контрольные испытания по тактической подготовке»

Выполнение тактических действий: Выбор правильного темпа при старте; соответствие техники способов передвижения на лыжах погодным условиям; выбор правильной техники при

преодолении подъемов, спусков и равнинных участков трассы; рациональные движения при подходе к огневому рубежу; рациональные действия при выполнении стрельбы; учет ветровой обстановки; быстрый уход с огневого рубежа.
Все действия выполнены без ошибок – 10 баллов
Допущена одна незначительная ошибка – 9 баллов
Допущены две незначительные ошибки – 8 баллов
Допущены три незначительные ошибки – 7 баллов
Допущена одна грубая ошибка – 6 баллов
Допущены четыре незначительных ошибки – 5 баллов

5 - текущий контроль: «Контрольные испытания по интегральной подготовке». Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Спринт 7,5 км – женщины Спринт 10 км - мужчины	5	Не более 25.30	Не более 32.30
		6	24.30	31.30
		7	24.00	31.00
		8	23.30	30.40
		9	23.00	30.20
		10	22.30	30.00

6 текущий контроль: «Контрольные испытания по физической подготовке»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ СФП
для студентов 1 курса, специализация – биатлон

№п/п	Контрольные упражнения	Мужчины	Женщины
1	2	3	4
1	Бег 100м с низкого старта	Не более 13,5 с	Не более 15,7 с
2	Подъем ног на параллельных брусьях	Не менее 25 раз	Не менее 15 раз
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Не менее 16 раз	Не менее 6 раз
4	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу	Не менее 6,9 м	Не менее 6,05 м
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 30 раз	Не менее 20 раз
6	Бег по пересеченной местности 2 км	-	Не более 9.35
7	Бег по пересеченной местности 3км	Не более 10.25	-

Выполнены все нормативы – 10 баллов
Не выполнен один норматив – 9 баллов
Не выполнено два норматива – 8 баллов
Не выполнено три норматива –7 баллов
Не выполнено четыре норматива –6 баллов
Не выполнено пять нормативов –5 баллов
Не выполнено шесть нормативов –0 баллов
Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины «ПСС в баскетболе» в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической и технико-тактической и интегральной подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бальной-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Очная форма обучения:

- за текущие контроли (очное) – до 70 баллов из них 10 баллов за посещаемость,
- за промежуточный контроль – до 30 баллов, формой промежуточного контроля является сдача зачёта по дисциплине (модулю).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Форма проведения промежуточной аттестации: *зачет по дисциплине.*

Промежуточный контроль (зачет):

Очная форма обучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестры. Дифференцированный зачет – 8 семестр.

8 семестр

1 Федеральный стандарт по виду спорта биатлон.
2 Спортивная программа подготовки по виду спорта - биатлон
3 Подготовка мест для проведения тренировочных занятий и соревнований.
4 Положение о соревнованиях.
5 Виды этапов спортивной подготовки в биатлоне.
6 Характеристика нагрузки в биатлоне.
7 Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
8 Соревновательная нагрузка.
9 Функциональная подготовленность.
10 Дневник самоконтроля.
11 Итоги выступления команд г. Санкт-Петербурга на Всероссийских соревнованиях.
12 Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
13 Организация и проведение занятия, направленного на развитие силы
14 Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование скоростных навыков.
15 Организация и проведение комплексной тренировки
16 Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование техники стрельбы их положения лежа
17 Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование техники стрельбы их положения стоя
18 Основные разделы конспекта тренировочного занятия.
19 Структура подготовительной части занятия.
20 Структура основной части тренировочного занятия
21 Структура заключительной части тренировочного занятия
22 Функции главного судьи соревнований по биатлону
23 Функции судей на старте
24 Функции судей на финише.
25 Функции судей на огневом рубеже
26 Техника одновременного двухшажного конькового хода
27 Техника одновременного одношажного конькового хода
28 Техника двухшажного конькового хода без отталкивания палками
29 Основы техники коньковых лыжных ходов.
30 Техника спуска на спусках различной крутизны
31 Техника поворотов и методика обучения

32 Использование классических ходов в тренировке биатлонистов
33 Техника одновременного бесшажного хода
34 Выбор тактики ведения спортивной борьбы в спринте.
35 Выбор тактики ведения спортивной борьбы в персьюте.
36 Выбор тактики ведения спортивной борьбы в масстарте
37 Выбор тактики ведения спортивной борьбы в классической эстафете.
38 Выбор тактики ведения спортивной борьбы в индивидуальной эстафете.
39 Совершенствование техники стрельбы из положения лежа с помощью тренажерного комплекса СКАТТ
40 Совершенствование техники стрельбы из положения стоя с помощью тренажерного комплекса СКАТТ
41 Основные технические характеристики тренажерного комплекса СКАТТ
42 Методика пристрелки оружия перед соревнованиями.
43 Основные элементы мелкокалиберной винтовки Би 7-4
44 Методика подгонки оружия (ложи) под антропометрические показатели спортсмена.
45 Внесение поправок в стрельбу спортсмена по анализу результатов стрельбы из положения лежа.
46 Использование специальных мишений для совершенствования кучности в стрельбе.
47 Совершенствование техники скорострельности при стрельбе лежа.
48 Совершенствование техники скорострельности при стрельбе стоя.

9 семестр

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Лыжная гонка свободным стилем 10 км	5	Не более 31.30	Не более 17.10
	Лыжная гонка свободным стилем 5 км	6	31.00	16.50
		7	30.40	16.35
		8	30.20	16.20
		9	30.10	16.10
		10	30.00	16.00

Текущий контроль № 2. Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Спринт 7,5 км	5	Не более 30.00	Не более 34.30
		6	29.00	33.30
		7	28.40	33.00
		8	28.20	32.40
		9	28.10	32.20
		10	28.00	32.00

Текущий контроль № 3. Судейство в ИВС. Положение о соревнованиях, программа соревнований, участники, совещание представителей, официальная тренировка, жеребьевка.
5 вопросов по правилам проведения соревнований (максимальная сумма баллов 10) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний:
0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.

1.Вес биатлонной винтовки
2.Длина дистанции в индивидуальной гонке у мужчин.
3.Длина штрафного круга в классической биатлонной эстафете
4.Калибр патрона винтовки БИ-7-4
5.Количество биатлонных установок на стрельбище

Вариант 2.

1.Количество этапов в смешанной эстафете.
2.Длина спринтерской дистанции у женщин.
3.Допустимое минимальное натяжение спускового крючка.
4.Количество судей на финише при ручном хронометрировании.
5.Какие санкции получает спортсмен за непрохождение штрафного круга

Вариант 3.

1. С каким интервалом стартуют спортсмены в спринтерской гонке .
2.в каких дисциплинах спортсмены используют дополнительные патроны.
3.Где расположена «Зона тишины».
4.Какая ширина стрелкового коридора.
5. С какой стороны спортсмен приходит на стрельбище.

Текущий контроль № 4. «Контрольные испытания по тактической подготовке»

Выполнение тактических действий: Выбор правильного темпа при старте; соответствие техники способов передвижения на лыжах погодным условиям; выбор правильной техники при преодолении подъемов, спусков и равнинных участков трассы; рациональные движения при подходе к огневому рубежу; рациональные действия при выполнении стрельбы; учет ветровой обстановки; быстрый уход с огневого рубежа.

Все действия выполнены без ошибок – 10 баллов
Допущена одна незначительная ошибка – 9 баллов
Допущены две незначительные ошибки – 8 баллов
Допущены три незначительные ошибки – 7 баллов
Допущена одна грубая ошибка – 6 баллов
Допущены четыре незначительных ошибки – 5 баллов

5 - текущий контроль: «Контрольные испытания по интегральной подготовке». Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Спринт 7,5 км – женщины Спринт 10 км - мужчины	5	Не более 25.30	Не более 32.30
		6	24.30	31.30
		7	24.00	31.00
		8	23.30	30.40
		9	23.00	30.20
		10	22.30	30.00

6 текущий контроль: «Контрольные испытания по физической подготовке»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ СФП
для студентов 5 курса, специализация – биатлон

№п/п	Контрольные упражнения	Мужчины	Женщины
1	2	3	4
1	Бег 100м с низкого старта	Не более 13,5 с	Не более 15,7 с

2	Подъем ног на параллельных брусьях	Не менее 25 раз	Не менее 15 раз
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Не менее 16 раз	Не менее 6 раз
4	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу	Не менее 6,9 м	Не менее 6,05 м
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 30 раз	Не менее 20 раз
6	Бег по пересеченной местности 2 км	-	Не более 9.35
7	Бег по пересеченной местности 3км	Не более 10.25	-

Выполнены все нормативы – 10 баллов
Не выполнен один норматив – 9 баллов
Не выполнено два норматива – 8 баллов
Не выполнено три норматива –7 баллов
Не выполнено четыре норматива –6 баллов
Не выполнено пять нормативов –5 баллов
Не выполнено шесть нормативов –0 баллов
Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины «ПСС в баскетболе» в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической и технико-тактической и интегральной подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бальной-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Очная форма обучения:

- за текущие контроли (очное) – до 70 баллов из них 10 баллов за посещаемость,
- за промежуточный контроль – до 30 баллов, формой промежуточного контроля является сдача зачёта по дисциплине (модулю).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Форма проведения промежуточной аттестации: *зачет по дисциплине.*

Промежуточный контроль (зачет):

Очная форма обучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестры. Дифференцированный зачет – 8 семестр.

9 семестр

1. Организация соревнований по биатлону.
2. Цели и задачи соревнований.
3. Федеральный стандарт по виду спорта биатлон.
4. Понятие тренировочная нагрузка.
5. Подготовка мест для проведения тренировочных занятий и соревнований.
6. Положение о соревнованиях.
7. Этапы спортивной подготовки в биатлоне.
8. Характеристика нагрузки в биатлоне.
9. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
10. Соревновательная нагрузка.
11. Функциональная подготовленность.

12. Дневник самоконтроля.
13. Итоги выступления команд г. Санкт-Петербурга на Всероссийских соревнованиях.
14. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
15. Организация и проведение занятия, направленного на развитие силы
16. Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование скоростных навыков.
17. Организация и проведение комплексной тренировки
18. Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование техники стрельбы их положения лежа
19. Организация и проведение занятия, направленного на совершенствование техники стрельбы их положения стоя
20. Основные разделы конспекта тренировочного занятия.
21. Структура подготовительной части занятия.
22. Структура основной части тренировочного занятия
23. Структура заключительной части тренировочного занятия
24. Функции главного судьи соревнований по биатлону
25. Функции судей на старте
26. Функции судей на финише.
27. Функции судей на огневом рубеже
28. Техника одновременного двухшажного конькового хода
29. Техника одновременного одношажного конькового хода
30. Техника двухшажного конькового хода без отталкивания палками
31. Основы техники коньковых лыжных ходов.
32. Техника спуска на спусках различной крутизны
33. Техника поворотов и методика обучения
34. Использование классических ходов в тренировке биатлонистов
35. Техника одновременного бесшажного хода
36. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в спринте.
37. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в персьюте.
38. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в масстарте
39. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в классической эстафете.
40. Выбор тактики ведения спортивной борьбы в индивидуальной эстафете.
41. Совершенствование техники стрельбы из положения лежа с помощью тренажерного комплекса СКАТТ
42. Совершенствование техники стрельбы из положения стоя с помощью тренажерного комплекса СКАТТ
43. Основные технические характеристики тренажерного комплекса СКАТТ
44. Методика пристрелки оружия перед соревнованиями.
45. Основные элементы мелкокалиберной винтовки Би 7-4
46. Методика подгонки оружия (ложи) под антропометрические показатели спортсмена.
47. Внесение поправок в стрельбу спортсмена по анализу результатов стрельбы из положения лежа.
48. Использование специальных мишений для совершенствования кучности в стрельбе.
49. Совершенствование техники скорострельности при стрельбе лежа.
50. Совершенствование техники скорострельности при стрельбе стоя.

Критерии оценивания обучающегося на зачете

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и

междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В БИАТЛОН

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к контрольным работам

Темы:

1 семестр - Характеристики способов передвижения на лыжах по биатлону

2 семестр - Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. ОФП – средства и методы

3 семестр - Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта.

4 семестр - Судейство в биатлоне

5 семестр - Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта.

6 семестр - Модернизация спортивного инвентаря за последние пять лет (характеристики, преимущество и технологии)

7 семестр - Учет ветровой обстановки при стрельбе на биатлонном стрельбище

8 семестр - Понятие тактическая подготовка. Задачи.

9 семестр - Основные характеристики подготовки биатлонистов групп НП

Особенности развития физических способностей квалифицированных спортсменов в избранном виде легкой атлетики

При сдаче к/р могут быть заданы вопросы по теме. В списке литературы К/р должна быть оформлена: шрифт – Times New Roman, 13, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0. Содержание должно соответствовать следующим требованиям: введение, содержание к/р, заключение, список литературы.

Критерий оценивания:

30 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных

связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

Реферирование более десяти рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц

29 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента – 5 -5+. Реферирование не менее десяти рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 15 страниц.

28 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

27 б - Тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий. Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

26 б - Доказательно раскрыты основные положения темы; прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Материал изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки.

Реферирование более восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

25 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки. Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

24 б - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование не менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

23 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 12 страниц.

22 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены незначительные ошибки. Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

21 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки. Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

20 б - Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Допущены ошибки. Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

19 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий. Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

18 б - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий. Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

17 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции. Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

16 б - Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Литературное изложение материала требует коррекции и поправок.

Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

15 б - Дан неполный ответ, логика, и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Литературное изложение материала требует поправок, коррекции. Реферирование менее восьми рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям. Объём контрольной работы составляет около 10 страниц.

Методические указания по подготовке к текущим контролям

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Лыжная гонка свободным стилем 15 км	5	Не более 31.30	Не более 17.10
	Лыжная гонка свободным стилем 10 км	6	31.00	16.50
		7	30.40	16.35
		8	30.20	16.20
		9	30.10	16.10
		10	30.00	16.00

Текущий контроль № 2. Контрольная тренировка. Спринт 7,5 км со стрельбой на огневых рубежах (лежа, стоя)

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Спринт 7,5 км	5	Не более 30.00	Не более 34.30
		6	29.00	33.30
		7	28.40	33.00
		8	28.20	32.40
		9	28.10	32.20
		10	28.00	32.00

Текущий контроль № 3. Судейство в ИВС. Положение о соревнованиях, программа соревнований, участники, совещание представителей, официальная тренировка, жеребьевка.
5 вопросов по правилам проведения соревнований (максимальная сумма баллов 10) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.

1.Вес биатлонной винтовки

2.Длина дистанции в индивидуальной гонке у мужчин.

3.Длина штрафного круга в классической биатлонной эстафете

4.Калибр патрона винтовки БИ-7-4

5.Количество биатлонных установок на стрельбище

Вариант 2.

1.Количество этапов в смешанной эстафете.
2.Длина спринтерской дистанции у женщин.
3.Допустимое минимальное натяжение спускового крючка.
4.Количество судей на финише при ручном хронометрировании.
5.Какие санкции получает спортсмен за непрохождение штрафного круга

Вариант 3.

1. С каким интервалом стартуют спортсмены в спринтерской гонке .
2.в каких дисциплинах спортсмены используют дополнительные патроны.
3.Где расположена «Зона тишины».
4.Какая ширина стрелкового коридора.
5. С какой стороны спортсмен приходит на стрельбище.

Текущий контроль № 4. «Контрольные испытания по тактической подготовке»

Выполнение тактических действий: Выбор правильного темпа при старте; соответствие техники способов передвижения на лыжах погодным условиям; выбор правильной техники при преодолении подъемов, спусков и равнинных участков трассы; рациональные движения при подходе к огневому рубежу; рациональные действия при выполнении стрельбы; учет ветровой обстановки; быстрый уход с огневого рубежа.

Все действия выполнены без ошибок – 10 баллов
Допущена одна незначительная ошибка – 9 баллов
Допущены две незначительные ошибки – 8 баллов
Допущены три незначительные ошибки – 7 баллов
Допущена одна грубая ошибка – 6 баллов
Допущены четыре незначительных ошибки – 5 баллов

5 - текущий контроль: «Контрольные испытания по интегральной подготовке». Спринт 10 км – мужчины, 7,5 км – женщины.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
1	2	3	4	5
1	Спринт 7,5 км – женщины Спринт 10 км - мужчины	5	Не более 25.30	Не более 32.30
		6	24.30	31.30
		7	24.00	31.00
		8	23.30	30.40
		9	23.00	30.20
		10	22.30	30.00

6 текущий контроль: «Контрольные испытания по физической подготовке»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ СФП
для студентов 1 курса, специализация – биатлон

№п/п	Контрольные упражнения	Мужчины	Женщины
1	2	3	4
1	Бег 100м с низкого старта	Не более 13,5 с	Не более 15,7 с
2	Подъем ног на параллельных брусьях	Не менее 25 раз	Не менее 15 раз
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Не менее 16 раз	Не менее 6 раз
4	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу	Не менее 6,9 м	Не менее 6,05 м
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 30 раз	Не менее 20 раз
6	Бег по пересеченной местности 2 км	-	Не более 9.35

7	Бег по пересеченной местности 3км	Не более 10.25	-

Выполнены все нормативы – 10 баллов
Не выполнен один норматив – 9 баллов
Не выполнено два норматива – 8 баллов
Не выполнено три норматива –7 баллов
Не выполнено четыре норматива –6 баллов
Не выполнено пять нормативов –5 баллов
Не выполнено шесть нормативов –0 баллов
Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины «ПСС в баскетболе» в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической и технико-тактической и интегральной подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бальной-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Очная форма обучения:

- за текущие контроли (очное) – до 70 баллов из них 10 баллов за посещаемость,
- за промежуточный контроль – до 30 баллов, формой промежуточного контроля является сдача зачёта по дисциплине (модулю).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Критерии оценивания обучающегося на зачете

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные

ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики бокса

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (БОКС)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
П.Г. Гуменников, Н.В. Аимбетова

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Технико-тактическая подготовка в боксе	Средства и методы технической, тактической, психологической, интегральной спортивной подготовки; - основные подходы к планированию и реализации технико-тактической подготовки в боксе с учётом индивидуальных особенностей, сильных и слабых сторон подготовленности; -эффективные технико-	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным

		тактические приёмы соревновательной деятельности в боксе. -формирование и совершенствование базовых технико-тактических приемов бокса.	спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
2.	Физическая подготовка боксера	Разработка и реализация индивидуального плана тренировочной деятельности по развитию общих и специальных физических качеств; -характеристики спортивной нагрузки на основе индивидуального уровня функциональной подготовленности организма спортсмена; - эффективные средства и методы физического развития с учётом индивидуальных особенностей; -осуществлять индивидуализированный учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки; - нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования в боксе; - совершенствование физических качеств, необходимых для успешных выступлений на соревнованиях по боксу; - корректировать индивидуальную физическую нагрузку в соответствии с периодами подготовки в боксе; - эффективные методики физической подготовки, соответствующие стратегии развития;	
3.	Психологическая подготовка боксера	Разработка и реализация индивидуального плана тренировочной деятельности по развитию общих и специальных психических качеств в боксе; -характеристики спортивной нагрузки на основе индивидуального уровня психологической подготовленности спортсмена в боксе; - эффективные средства и мето-	

		ды психологической подготовки с учётом индивидуальных особенностей; - индивидуализированный учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки; - совершенствование психических качеств, необходимых для успешных выступлений на соревнованиях по боксу; - коррекция индивидуальной физической и психической нагрузки в боксе; - эффективные методики психологической подготовки, соответствующие стратегии развития в боксе;	
4.	Соревновательная и судейская практика в боксе	Участие в соревнованиях и судейство соревнований в качестве боковых судей, рефери и других судейских должностях в боксе.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ***ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ***

Первый семестр		
Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Формирование и совершенствование основных положений боксера: стойки и передвижения, маневрирование и челнок.	6
1	Формирование и совершенствование типовой ударной техники бокса в имитации на месте, в передвижении и на снарядах.	8
2	Развитие и совершенствование силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости и координации движений боксеров.	8
1	Формирование и совершенствование атакующих действий в боксе.	10
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	8
1	Совершенствование техники выполнения защитных действий в боксе.	10
1	Совершенствование техники выполнения стандартного комплекса упражнений начального обучения боксу.	10
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков.	6

Второй семестр

Тема	Содержание	Кол-во часов
2	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров.	10
1	Совершенствование атакующих и защитных технико-тактических дей-	10

	ствий боксера в условном бою.	
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	10
1	Совершенствование техники выполнения прямых ударов в атаке в имитации, на снарядах и в условном бою.	10
2	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров.	10
1	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном бою.	10
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков.	4
5	Прием нормативов по общей физической подготовке: (отжимание, подтягивание, прыжок с места, бег на 30м, 100м, 1000м)	2

Третий семестр

Тема	Содержание	Кол-во часов
2-3	Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости и координации движений боксеров, проведение эстафет, спортивных и подвижных игр в боксе.	10
2	Прием нормативов по общей физической подготовке: (отжимание, подтягивание, прыжок с места, бег на 30м, 100м, 1000м)	10
1	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном бою.	10
2-3	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров.	10
1	Совершенствование контратакующих технико-тактических действий боксера в условном бою.	10
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	10
5	Прием нормативов по специальной физической подготовке: (кол-во ударов по мешку за 10сек., кол-во ударов по мешку за 1мин., сила одиночного прямого удара, бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте).	4
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в боксе.	2

Четвёртый семестр

Тема	Содержание	Кол-во часов
2-3	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координации движений боксеров.	12
1	Совершенствование атакующих действий прямыми ударами в имитации, на снарядах и в условном бою.	12
2-3	Совершенствование общих и специальных двигательных качеств в боксе	12
1	Совершенствование техники выполнения прямых ударов в атаке в имитации, на снарядах и в условном бою.	12
1	Совершенствование атакующих и защитных технико-тактических действий боксера в условном бою.	12

2-3	Совершенствование специальных физических и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	12
1-3	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в ответной и встречной контратаках в условном и вольном бою.	12
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в боксе.	18

***Пятый* семестр**

Тема	Содержание	Кол-во часов
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	4
2	Прием нормативов по общей физической подготовке: (отжимание, подтягивание, прыжок с места, бег на 30м, 100м, 1000м)	4
2-3	Совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров.	4
1	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в ответной и встречной контратаках в условном и вольном бою.	4
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	4
1	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою, на боксерских снарядах.	4
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в боксе.	4
2	Прием нормативов по специальной физической подготовке: (кол-во ударов по мешку за 10сек., кол-во ударов по мешку за 1мин., сила одиночного прямого удара, бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте).	2

Шестой семестр

Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою, на боксерских снарядах .	10
1	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном и вольном бою.	10
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах, с тренером и с партнером.	10
1	Формирование и совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера в условном и вольном бою.	12
1-4	Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера и специальных двигательных и психических качеств в вольном бою, спарринге и соревновании	12
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в боксе. Соревновательная и судейская практика.	12

Седьмой семестр

Тема	Содержание	Кол-во часов
2	Прием нормативов по общей физической подготовке: (отжимание, подтягивание, прыжок с места, бег на 30м, 100м, 1000м)	4

1	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном, вольном бою и на боксерских снарядах.	4
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и тренажерах.	4
1	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою и на боксерских снарядах.	4
5	Прием нормативов по специальной физической подготовке: (кол-во ударов по мешку за 10 сек., кол-во ударов по мешку за 1мин., сила одиночного прямого удара, бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте).	4
1-2	Совершенствование ударной техники в имитации, на лапах, снарядах и в условном бою.	4
2-4	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах, в вольном бою и спарринге. Освоение практических навыков судейства в боксе.	4
1-4	Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера и специальных двигательных и психических качеств в спарринге и соревновании. Соревновательная и судейская практика.	2

Восьмой семестр

Тема	Содержание	Кол-во часов
2	Прием нормативов по общей физической подготовке: (отжимание, подтягивание, прыжок с места, бег на 30м, 100м, 1000м)	4
1	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном, вольном бою, на боксерских снарядах и тренажерах.	6
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и тренажерах.	6
1	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера в условном бою, на боксерских снарядах и тренажерах.	6
1-4	Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера в условном, вольном бою и спарринге.	6
1-4	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах, в вольном бою и спарринге. Освоение практических навыков судейства в боксе.	6
1-4	Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера и специальных двигательных и психических качеств в спарринге и соревновании. Соревновательная и судейская практика.	6
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в боксе Соревновательная и судейская практика.	6

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ***ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:***

Тема	Содержание	Кол-во часов
Первый семестр		
1	Обучение основным положениям и типовой ударной технике бокса.	2
2	Методика развития общих двигательных качеств в боксе.	2
1	Обучение атакующим и защитным действиям в боксе.	2
Второй семестр		
1	Обучение технико-тактических приемов в боксе	2
2	Методика развития специальных двигательных качеств в боксе.	2

4	Формирование знаний, умений и навыков судейства в боксе.	2
Третий семестр		
2	Методика развития специальных скоростно-силовых качеств в боксе.	2
1	Обучение технике выполнения ударных комбинаций в боксе.	2
1	Обучение технике выполнения защитных действий в боксе.	2
Четвертый семестр		
1	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов бокса.	2
2-3	Развитие специальных двигательных и психических качеств боксеров	2
1	Обучение атакующим технико-тактическим действиям в боксе	2
Пятый семестр		
1	Обучение контратакующим технико-тактическим действиям в боксе.	2
4	Формирование знаний, умений и навыков судейства в боксе	2
Шестой семестр		
1	Совершенствование технико-тактических действий боксеров.	2
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств.	2
Седьмой семестр		
1	Совершенствование технико-тактических действий боксеров.	2
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств.	2
Восьмой семестр		
1	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	2
4	Формирование знаний, умений и навыков судейства в боксе	2
Девятый семестр		
1-3	Комплексный урок спортивного совершенствования в боксе	2
4	Формирование знаний, умений и навыков судейства в боксе	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Актуальные проблемы теории и методики бокса [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Таймазов [и др.]. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического университета, 2017. – 458 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

2. Байков, Ш.Ш. Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях : учебное пособие / Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 284 с. : ил. - Библиогр.: с. 270-279. - ISBN 978-5-7638-3490-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496990

3. Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов юношей 9-10 лет на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01. – «Физическая культура» / А.М. Симаков. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 121 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

4. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гаракян, З.М. Хусяйнов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва :Юрайт, 2020. - 173, [1] с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Бокс. Теория и методика [Текст] : учебник / С.М. Ахметов [и др.]; под. общ. ред. Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. - М. : Сов. спорт, 2009. - 766 с. : ил.

2. Бокс в трёх стойках [Текст] : учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей и боксеров высшей квалификации / С.П. Селезнёв [и др.]. - Москва : Спорт, 2019. - 56 с. : ил.

3. Горюнов, А.И. Профессиональный и любительский бокс: история возникновения, развития и сравнительный анализ [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.И. Горюнов. - СПб. : [б. и.], 2010. – 112 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

4. Градополов, К.В. Бокс [Текст] : учебник для институтов физической культуры / К.В. Градополов; Федерация бокса России. - Москва : ИНСАН, 2010. - 317, [2] с. : ил.

5. Котешев, В.Е. Бокс : учебник / В.Е. Котешев, В.А. Макаров; Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : [б. и.], 2008. - 224 с. : ил.

6. Кураков, Э.М. Подготовка боксеров в вузах : учеб. пособие / Э.М. Кураков, В.Н. Клещев. - М. : Физическая культура, 2008. - 102 с. : ил.

7. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] : [учебное пособие] / В.Н. Остьянов. - Киев : Олимпийская литература, 2011. - 271 с. : ил.

8. Сафонкин, С.Н. Секреты мастера таэквондо. Обучение технике взаимодействия ударов ногой и рукой [Текст] : учебное пособие / С.Н. Сафонкин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Череповецкий гос. ун-т, Фак. биологии и физ. культуры. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 203 с. : ил.

9. Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / А.М. Симаков. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 172 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ

10. Стрельников, В.А. Бокс, бокс, бокс : учеб. пособие / В.А. Стрельников, Д.В. Стрельников; Федер. агентство по образованию, Бурят. гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2008. - 743 с. : ил.

11. Теория и методика бокса [Текст] : учебник для студентов вузов / [под общ. ред. Е. В. Калмыкова]. - Москва : Физическая культура, 2009. - 264 с.

12. Шулика, Ю.А. Бокс: Теория и методика : учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов ; ред. Ю.А. Шулика, А.А. Лавров. - Москва : Советский спорт, 2009. - 768 с. - ISBN 978-5-9718-0414-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210358

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Помещение для проведения практических занятий - Спортивный зал бокса (2 этаж, нежилое помещение №16) – Оборудование: Напольное покрытие KWON-144кв.м., ринг боксерский без помоста с рабочей зоной 6х6, столбы на растяжках-1шт., канаты-16шт., мешок боксерский 160см, 90кг.-3шт., тренажер комбинированный-1шт.

Помещение для проведения практических занятий - Зал единоборств №1 (2 этаж, нежилое помещение №1) – Оборудование: татами BUDOSPORT-90кв.м, маты страховочные-15шт., ростовой манекен-1шт., силовой уголок-1шт., мешок для бокса (LECO, AQUABOX totalget) -8шт., настенная подушка для бокса, измерительная LECO-2шт., специальный тренажер "Киктест"-1шт.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			

5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (БОКС)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **I** курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1-3	**2**	Формирование и совершенствование основных положений и передвижений боксера.	2	2	
4-7	**1**	Формирование и совершенствование типовой ударной техники в боксе. **1-й текущий контроль** – оценка проведения комплексного тренировочного урока в боксе.	2\8	5\11	
8-11	**1**	Развитие и совершенствование общих двигательных и психических качеств боксеров. **2-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений по развитию общих двигательных и психических качеств боксеров.	2\8	8\20	
12-16	**1**	Формирование и совершенствование атакующих действий в боксе. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники бокса в имитации и на боксерских снарядах.	2\8	11\29	
17-20	**2**	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств в боксе	2	13\31	
24-28	**1**	Формирование и совершенствование защитных действий в боксе **4-й текущий контроль** - оценка техники выполнения атакующих и защитных действий.	2\8	16\40	
29-30		Совершенствование техники выполнения стандартного комплекса упражнений начального обучения боксу. ***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по ОФП*	5\10	21/51	
31-33	**2**	Формирование знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. **5-й текущий контроль** – оценка умений и навыков судейства соревновательных поединков	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*			5/10	28\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **I** курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Второй семестр					
1-3	**2**	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	2	2	
4-7	**1**	Совершенствование технико-тактических действий боксера в условном бою. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования технико-тактического мастерства.	2\8	5\11	
8-11	**1**	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров. **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по развитию общефизических качеств в боксе	2\8	8\20	
12-16	**1**	Совершенствование техники выполнения прямых ударов в атаке в имитации, на снарядах и в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники бокса в имитации и на боксерских снарядах.	2\8	11\29	
17-20	**2**	Развитие и совершенствование специальных физических и психических качеств в боксе	2	13\31	
24-28	**1**	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном бою. **4-й текущий контроль** – оценка выполнения технико-тактических действий боксера.	2\8	16\40	
29-30		***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по СФП*	5\10	21/50	
31-33	**2**	**5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар(тестирование)*			5/10	30\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **II** курс на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Третий семестр					
1-3	**2**	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	2	2	
4-7	**1**	Совершенствование технико-тактических действий боксера в условном бою. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования технико-тактического мастерства.	2\8	5\11	
8-11	**1**	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров. **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по развитию общефизических качеств в боксе	2\8	8\20	
12-16	**1**	Совершенствование техники выполнения прямых ударов в атаке в имитации, на снарядах и в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники бокса в имитации и на боксерских снарядах.	2\8	11\29	
17-20	**2**	Развитие и совершенствование специальных физических и психических качеств в боксе	2	13\31	
24-28	**1**	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном бою. **4-й текущий контроль** – оценка выполнения технико-тактических действий боксера.	2\8	16\40	
29-30		***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по ОФП*	5\10	21/50	
31-33	**2**	**5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*			5/10	30\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очное отделение II курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Четвертый семестр					
1-6	**2**	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координации движений боксеров.	2	2	
7-13	**1**	Совершенствование атакующих действий прямыми ударами в имитации, на снарядах и в условном бою. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения атакующих действий прямыми ударами.	2\8	5\11	
14-20	**1**	Совершенствование общих и специальных двигательных качеств в боксе **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по совершенствованию общих и специальных двигательных качеств в боксе	2\8	8\20	
21-27	**1**	Совершенствование атакующих и защитных технико-тактических действий боксера в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения технико-тактических приемов боксера.	2\8	11\29	
28-34	**2**	Совершенствование специальных психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	2	13\31	
35-41	**1**	Совершенствование спортивного мастерства в условном и вольном бою. **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.	2\8	16\40	
42-44		***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по СФП*	5\10	21/50	
45-51	**2**	**5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*			5/10	28\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **III** курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Пятый семестр					
1-2	**2**	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров.	2	2	
3-4	**1**	Совершенствование технико-тактических действий боксера в условном и вольном бою. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования	2\8	5\11	
5-6	**1**	Совершенствование общих и специальных двигательных качеств в боксе **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по совершенствованию общих и специальных двигательных качеств в боксе	2\8	8\20	
7-8	**1**	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою, на боксерских снарядах и тренажерах. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения индивидуальных технико-тактических приемов.	2\8	11\29	
9-10	**2**	Совершенствование специальных физических и психических качеств в боксе	2	13\31	
11-12	**1**	Совершенствование спортивного мастерства боксера в условном и вольном бою. **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.	2\8	16\40	
13-14		***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по ОФП*	5\10	21/50	
15	**2**	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в боксе. **5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*			5/10	28\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **III** курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1-3	**2**	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою, на боксерских снарядах и тренажерах.	2	2	
4-7	**1**	Совершенствование технико-тактических действий боксера в условном бою. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в боксе.	2\8	5\11	
8-11	**1**	Совершенствование общих и специальных двигательных качеств боксеров. **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств боксера.	2\8	8\20	
12-16	**1**	Совершенствование ударных действий на снарядах, лапах и в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.	2\8	11\29	
17-20	**2**	Совершенствование специальных физических и психических качеств в боксе	2	13\31	
24-28	**1**	Совершенствование спортивного мастерства в условном и вольном бою. **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.	2\8	16\40	
29-30		***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП*	5\10	21/50	
31-33	**2**	**5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль *- судейский семинар (тестирование)*			5/10	28\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **IV** курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1-2	**2**	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном, вольном бою, на боксерских снарядах и тренажерах.	2	2	
3-4	**1**	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах, в вольном бою и спарринге. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в боксе.	2\8	5\11	
5-6	**1**	Совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров. **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств боксера.	2\8	8\20	
7-8	**1**	Совершенствование ударной техники в имитации, на лапах, снарядах и в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.	2\8	11\29	
9-10	**2**	Совершенствование специальных физических и психических качеств в боксе	2	13\31	
11-12	**1**	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.	2\8	16\40	
13-14		***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по ОФП*	5\10	21/50	
15	**2**	**5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*			5/10	28\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **IV** курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1	**2**	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном, вольном бою, на боксерских снарядах и тренажерах.	2	2	
2-4	**1**	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах, в вольном бою и спарринге. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в боксе.	2\8	5\11	
5-7	**1**	Совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров. **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств боксера.	2\8	8\20	
8-10	**1**	Совершенствование ударной техники в имитации, на лапах, снарядах и в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.	2\8	11\29	
11-13	**2**	Совершенствование специальных физических и психических качеств в боксе	2	13\31	
14-16	**1**	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.	2\8	16\40	
17-19		***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП*	5\10	21/50	
20-22	**2**	**5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль *- судейский семинар (тестирование)*			5/10	28\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	21
Итоговая сумма баллов				50/100	

5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
Критерии оценивания обучающегося в текущем и рубежном контроле:

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
1 семестр

1-й текущий контроль - *оценка проведения комплексного тренировочного урока в боксе*

8 баллов – выполнение упражнений методики с заданной последовательностью без ошибок.
7 баллов - выполнение упражнений с заданной последовательностью с незначительными ошибками в исходных положениях.
6 баллов - выполнение упражнений с заданной последовательностью с незначительными ошибками в демонстрации ударной техники бокса на месте.
5 баллов – выполнение упражнений с заданной последовательностью с незначительными ошибками в демонстрации ударной техники бокса в передвижении.
4 балла - выполнение упражнений с ошибками в заданной последовательности и демонстрации техники передвижений и ударов.
3 балла - выполнение упражнений со значительными ошибками в последовательности и незначительными в демонстрации техники ударов.
2 балла - выполнение упражнений с незначительными ошибками в последовательности и со значительными, в демонстрации техники ударов.

2-й текущий контроль – оценка выполнения упражнений по развитию общих двигательных качеств боксеров.
Критерии оценки:
8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.
7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.
4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - оценка выполнения типовой ударной техники бокса
Критерии оценки:
8 баллов – выполнение ударов на месте и в передвижениях без ошибок.
7 баллов – выполнение с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – выполнение с несколькими незначительными ошибками.
5 баллов - выполнение ударов с одной грубой ошибкой.
4 баллов – выполнение ударов с незначительными и одной грубой ошибкой.
3 балла – выполнение ударов со значительными и грубой ошибкой.
2 балла - выполнение ударов со значительными грубыми ошибками.

4-й текущий контроль - оценка техники выполнения атакующих и защитных действий в боксе.

Критерии оценки:
8 баллов – выполнение ударов и защит на месте и в передвижениях без ошибок.
7 баллов – выполнение ударов и защит на месте и в передвижениях с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – выполнение ударов и защит на месте в передвижениях с несколькими незначительными ошибками.
5 баллов - выполнение ударов и защит на месте в передвижениях с одной грубой ошибкой.
3 балла – выполнение ударов и защит на месте в передвижениях с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой.
2 балла – выполнение ударов и защит на месте в передвижениях с грубыми ошибками .

5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.

1-й рубежный контроль *- прием нормативов по общей физической подготовке.*

баллы	прыжок длину с места (см)		100м. (сек)		подтягивание (раз)		1000м. (мин)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10	250	180	12.80	14.40	18	5	3.10	3.40
9	240	170	12.90	14.60	16	4	3.20	3.50
8	230	160	13.00	14.80	15	3	3.30	4.00
7	220	150	13.10	15.00	14	2	3.40	4.30
6	200	140	13.20	15.30	12	1	3.50	4.50
5	180	120	13.30	15.50	10	1	4.00	5.00

2-й рубежный контроль *- судейский семинар (тестирование)*

1. Какое утверждение верно относительно назначения и участия Судьи?

A. Судья это тот, кто судит на ринге и присуждает очки
B. Когда количество судей недостаточно, могут быть использованы трое судей из пяти
C. Трое из пяти судей сидят рядом друг с другом (бок о бок)
D. Ничего из вышеперечисленного

2. Что из нижеперечисленного не разрешается приносить Рефери и Судьям с собой на соревнования?

A. Сотовый телефон
B. Персональный компьютер
C. Книги/журналы
D. A и B

1. Какая (какие) команда (команды) используется (используются) Рефери на ринге?

A. Break
B. Stop
C. Box

D. Time
E. Все вышеперечисленные

4. Какой из ниже перечисленных критериев оценки боксеров лишний?

A. Количество качественных и правильных ударов
B. Превосходство тактико-технического мастерства и доминирование
C. Дух соперничества
D. Нарушение правил
E. Лишних нет

5. Что является главной задачей Рефери на ринге?

A. Насколько хорошо он/она исполняет свои обязанности
B. Безопасность боксёра
C. Насколько хорошо он/она смотрится на ринге во время боя
D. Ничего из вышеперечисленного

6. Кто несет ответственность за принятие решений по определению победителя боя?

A. Супервайзер
B. Главный судья
C. A и B
D. Боковые судьи

7. Кто отвечает за санкции, назначаемые секундантам?

A. Рефери
B. Боковые судьи
C. Рефери вместе с боковыми судьями
D. Супервайзер вместе с главным судьей

8. Что Рефери может сделать, если Боксер совершает серьезное нарушение, но ему до этого не выносились предупреждения?

A. Сделать замечание
B. Вынести предупреждение
C. Дисквалифицировать боксера
D. B и C

9. На соревнованиях АОВ, что из нижеперечисленного верно на ежедневном взвешивании?

A. Контролируется только максимальный предел веса, а не минимальный.
B. Боксёру разрешается вставать на официальные весы только один раз.
C. Контролируется максимальный и минимальный предел веса
D. A и B

10. За какое время прибывает супервайзер и главный судья на место проведения соревнований до начала технического совещания?

A. Не позднее 48 часов
B. Не позднее 24 часов
C. Не позднее 10 часов
D. Не позднее 36 часов

Критерии оценки тестирования:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

2 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования технико-тактического мастерства.

8 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приемами.

7 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках.

6 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в защитах.

5 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках и защитах.

4 балла - выполнение упражнений в атаке и защите со значительными ошибками в атаках.

3 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в защите.

2 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в атаке и защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по развитию общефизических качеств в боксе.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.

3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.

2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения типовой ударной техники бокса в имитации и на боксерских снарядах.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение ударов на месте и в передвижениях без ошибок.

7 баллов – выполнение с одной незначительной ошибкой.

6 баллов – выполнение с несколькими незначительными ошибками.

5 баллов - выполнение ударов с одной грубой ошибкой.

4 баллов – выполнение ударов с незначительными и одной грубой ошибкой.

3 балла – выполнение ударов со значительными и грубой ошибкой.

2 балла - выполнение ударов со значительными грубыми ошибками.

4-й текущий контроль - оценка выполнения атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера.

8 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами.

7 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в контратаках.

6 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в защитах.
5 баллов – выполнение упражнений с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках.
4 балла - выполнение упражнений со значительными ошибками в контратаках.
3 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в защите.
2 балла - выполнение упражнений со значительными ошибками в атаке защите и контратаке.

5-й текущий контроль - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.

1-й рубежный контроль прием нормативов по специальной физической подготовке:

Критерии оценки:

баллы	кол-во ударов по мешку за 10 сек	кол-во ударов по мешку за 1мин	сила прямого удара кг	Бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте (мин)
10	50	120	180	13.30
9	40	110	170	14.00
8	35	105	160	14.30
7	30	100	140	15.00
6	25	90	120	16.00
5	20	80	100	17.00

2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*

1. С какими нижеперечисленными группами Рефери и Судьям запрещено обсуждать вопросы, связанные с соревнованиями, и делиться личными мнениями?
   A. Члены региональной федерации своей или какой-либо другой области
   B. Представители СМИ
   C. Зрители
   D. Все вышеперечисленные
2. Скольким секундантам разрешено подниматься на помост ринга и скольким разрешено выходить на ринг?

   A. Только одному и тому же секунданту разрешается подниматься на помост и выходить на ринг

   B. Двум секундантам разрешается подниматься на помост ринга, и обоим разрешается выходить на ринг

   C. Двум секундантам разрешается подниматься на помост ринга, но только одному из них разрешается выходить на ринг

   D. Трём секундантам разрешается подниматься на помост ринга, но только одному из них разрешается выходить на ринг

3. Какое из следующих утверждений является верным описанием определения «down» (нокдаун)?

A. Боксер касается пола любой частью тела в результате правильного удара

B. Боксер беспомощно повисает на канатах в результате правильного удара

C. Боксер полностью или частично находится за пределами канатов в результате правильного удара

D. Все вышеперечисленны В финале Чемпионата России произошел обоюдный нокаут, какое решение верное?

A. Оба боксера проиграли нокаутом

B. Выиграл боксер с наивысшим рейтингом

C. Судьи будут оценивать раунд для каждого боксера на момент прекращения боя

4 Что должно быть установлено с внешней стороны обоих нейтральных углов ринга для Рефери, чтобы выбрасывать вату и тампоны, использованные при обработке кровотечений?

A. Непрозрачные, небольшие пластиковые пакеты

B. Мусорное ведро

C. Корзина для воды

D. Ничего не требуется

5 . За сколько секунд до начала каждого раунда Судья-информатор должен освободить ринг командой «Seconds Out»?

A. За 3 секунды

B. За 5 секунд

C. За 8 секунд

D. За 10 секунд

6 Когда Рефери /Судьи плохо выполняют свою работу на турнире, кто принимает решение о приостановлении их участия?

A. Супервайзер

B. ГСК соревнований

C. Главный судья

7 Какое утверждение верно относительно Руководства по униформе боксера?

A. Боксер должен носить красную или синюю майку и трусы согласно соответствующему углу Боксера

B. Боксер должен носить красную или синюю майку, а трусы могут быть другого цвета.

C. Боксер должен носить майку любого цвета, но трусы должны быть синего или красного цвета согласно соответствующему углу Боксера

D. Боксер может носить майку и трусы любого цвета

8 Какие весовые границы в первом наилегчайшем весе у боксеров - женщин?

A. 44-46 кг

B. 46-49 кг

C. 45-48 кг

D. 46-48 кг

9 В середине первого раунда боя произошло разрушение ринга, какое решение правильное?

A. Судьи оценят раунд для каждого боксера на момент прекращения боя

B. Бой будет прекращен и перенесен главным судьей на следующий день

C. Бой будет прекращен и перенесен супервайзером на другое время предпочтительно в этот же день

10 В середине первого раунда боя произошло разрушение ринга, какое решение правильное?

A. Судьи оценят раунд для каждого боксера на момент прекращения боя

B. Бой будет прекращен и перенесен главным судьей на следующий день

С. Бой будет прекращен и перенесен супервайзером на другое время предпочтительно в этот же день

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

3 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования технико-тактического мастерства.

8 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приемами.

7 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках.

6 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в защитах.

5 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках и защитах.

4 балла - выполнение упражнений в атаке и защите со значительными ошибками в атаках.

3 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в защите.

2 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в атаке и защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по развитию общефизических качеств в боксе.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.

3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.

2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.
6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.
5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.
4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.

4-й текущий контроль - оценка совершенствования выполнения атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера.
8 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами.
7 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в контратаках.
6 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в защитах.
5 баллов – выполнение упражнений с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках.
4 балла - выполнение упражнений со значительными ошибками в контратаках.
3 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в защите.
2 балла - выполнение упражнений со значительными ошибками в атаке защите и контратаке.

5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

1-й рубежный контроль *- прием нормативов по общей физической подготовке.*

баллы	прыжок длину с места (см)		100м. (сек)		подтягивание (раз)		1000м. (мин)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10	250	180	12.80	14.40	18	5	3.10	3.40
9	240	170	12.90	14.60	16	4	3.20	3.50
8	230	160	13.00	14.80	15	3	3.30	4.00
7	220	150	13.10	15.00	14	2	3.40	4.30
6	200	140	13.20	15.30	12	1	3.50	4.50
5	180	120	13.30	15.50	10	1	4.00	5.00

2-й рубежный контроль *- судейский семинар* ***(тестирование)***

1. **Сколько лестниц должно быть у ринга?**
   A. Две (2)
   B. Три (3)
   C. Четыре (4)
   D. Пять (5)
2. Если Боксер не может возобновить Бой сразу же после перерыва между раундами, каким решением его соперник должен быть объявлен победителем?
   A. Ввиду явного преимущества (RSC)
   B. Ввиду выигрыша по очкам (WP)
   C. Ввиду отказа (ABD)
   D. Ввиду невозможности продолжения боя (RSC-I)
3. Что должен сделать боксер, когда его соперник находится в состоянии нокдауна?
   A. Прогуливаться по рингу
   B. Пойти в свой угол и поговорить со своим Секундантом
   C. Немедленно удалиться в нейтральный угол по указанию рефери
   D. Все вышеперечисленное
4. Когда Боксеры должны надевать перчатки?
   A. Перед тем, как покинуть раздевалку
   B. Перед выходом на ринг
   C. После выхода на ринг
   D. После объявления их имен
5. Какое из нижеперечисленных утверждений верно относительно снятия перчаток после боя?
   A. Перчатки должны быть сняты сразу же после окончания боя и до объявления результата
   B. Перчатки должны быть сняты в раздевалке
   C. Перчатки должны быть сняты перед столом судьи выдающего перчатки
   D. A и C
6. Во всех Всероссийских соревнованиях, за исключением среди взрослых мужчин, какое из нижеперечисленных утверждений верно относительно снятия шлема после Боя?
   A. Шлем должен быть снят сразу же после окончания боя и до объявления результата
   B. Шлем должен быть снят в раздевалке
   C. Шлем должен быть снят перед столом судьи по экипировке
   D. A и C
7. Сколько замечаний за одно и то же нарушение в обязательном порядке влекут за собой вынесение предупреждения?
A. Два замечания
B. Три замечания
C. Четыре замечания
D. По усмотрению Рефери
8. В целях соблюдения нейтралитета, кто назначает Рефери и боковых Судей для каждого боя?
A. Супервайзер
B. Главный судья
C. Комиссия по жеребьевке
D. Все вышеперечисленные
9. За какое время до начала первого боя рефери и боковые судьи пребывают на арену соревнований?
A. Не позднее чем за один час до начала первого боя
B. Не позднее чем за 30 минут до начала первого боя
C. Не позднее чем за 45 минут до начала первого боя
10. Каким должно быть решение, когда Рефери говорит «ten» (десять) и слово «out»?

A. Ввиду явного преимущества (RSC)
B. Ввиду невозможности продолжения боя(RSC-I)
C. Ввиду неявки - WO
D. Нокаут (КО)

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

4 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в боксе

8 баллов – выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами в атаке, защите и контратаке.

7 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в контратаках.

6 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в атаках.

5 баллов - баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в защитах.

4 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаках.

3 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования с грубыми ошибками в защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по совершенствованию общефизических качеств в боксе.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.

3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.

2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.
7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.
6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.
5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.
4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.

4-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.
8 баллов – эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами все 3 раунда спарринга.
7 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с незначительными ошибками.
6 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, со значительными ошибками.
5 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с грубыми ошибками в контратаках
4 - балла - выполнение упражнений 1 раунд со значительными ошибками в защитах.
3 балла - выполнение упражнений 2 раунда со значительными ошибками в защите.
2 балла - выполнение упражнений все 3 раунда со значительными ошибками в атаках, защитах и контратаках.

5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

1-й рубежный контроль *- прием нормативов по специальной физической подготовке.*

баллы	кол-во ударов по мешку за 10 сек	кол-во ударов по мешку за 1мин	сила прямого удара кг	Бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте (мин)
10	50	120	180	13.30
9	40	110	170	14.00
8	35	105	160	14.30
7	30	100	140	15.00
6	25	90	120	16.00
5	20	80	100	17.00

2-й рубежный контроль *- судейский семинар* ***(тестирование)***

1. Что из нижеперечисленного не является нарушением?

A. Невыполнение команды Break
B. Удары головой ниже пояса
C. Удары в зону пояса
D. Намеренное падение, бег или поворот спиной во избежание удара

2. Что происходит со счетом, когда Боксер получает предупреждение?

A. Супервайзер вычитает 1очко из общего счета
B. Судьи вычитают 1 очко из общего счета
C. Главный судья вычитает 1 очко из общего счета

3. Что из нижеследующего считается правильным засчитываемым ударом?

A. Удар нанесенный ударной частью перчатки, беспрепятственно дошедший до цели нанесенный в переднюю и боковую часть головы, в том числе защищенную шлемом, и туловище выше пояса которые не были блокированы или отражены противником
B. Удар любой частью перчатки по любой части передней или боковой стороны головы
C. Удар любой частью перчатки по любой части тела
D. Удар ударной частью закрытой перчатки любой руки по любой части передней, боковой или задней стороны головы

4. Какова формула боя на соревнованиях у боксеров - женщин?

A. Три раунда по 3 минуты каждый, 1 минута на отдых
B. Три раунда по 2 минуты каждый, 1 минута на отдых
C. Четыре раунда по 2 минуты каждый, 1 минута на отдых
D. Ничего из вышеперечисленного

5. Каковы весовые категории для боксеров женщин на Олимпийских играх?

A. 48-51кг, 57-60кг, 69-75кг
B. 51-54кг, 64- 67кг, 75-81кг
C. 48-51кг, 60-64кг, 71-75кг
D. 49-52кг, 60-64кг, 69-75кг

6. Согласно правилам по боксу, какое описание верно для кап?

A. Капы могут быть удалены во время Боя
B. Капы не могут быть красного или же частично красного цвета
C. Капы должны быть белого цвета
D. Ничего из вышеперечисленного

7. 37. Количество весовых категорий у юношей старшего возраста?

A. 13
B. 10
C. 17
D. 18

8. Когда трусы и майка одного цвета, что должно быть обозначено?

A. Должна Быть обозначена линия пояса при помощи эластичного пояса белого цвета 6-10 см
B. Должна быть обозначена линия пояса при помощи эластичного пояса белого цвета 10-12 см
C. Должна быть обозначена линия пояса при помощи эластичного пояса контрастного цвета 6-10 см
D. Ничего не должно быть сделано

9. После финального гонга, что из нижеперечисленного Рефери не должен делать?

A. Произносить команду STOP и направлять боксеров по своим углам
B. Вставать в нейтральный угол
C. Приглашать боксеров в центр ринга для объявления результата
D. Пожимать руки секундантам и судьям

10. Когда боксеры могут пожать руки?

A. До и после Боя
B. До начала Боя, до начала и окончания каждого раунда и после боя

C. Только до начала боя
D. Только после боя

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

5 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в боксе

8 баллов – выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами в атаке, защите и контратаке.

7 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в контратаках.

6 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в атаках.

5 баллов - баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в защитах.

4 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаках.

3 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования с грубыми ошибками в защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по совершенствованию общих и специальных двигательных качеств в боксе

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.

3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.

2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.
6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.
5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.
4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.
4-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.
8 баллов – эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами все 3 раунда спарринга.
7 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с незначительными ошибками.
6 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, со значительными ошибками.
5 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с грубыми ошибками в контратаках
4 - балла - выполнение упражнений 1 раунд со значительными ошибками в защитах.
3 балла - выполнение упражнений 2 раунда со значительными ошибками в защите.
2 балла - выполнение упражнений все 3 раунда со значительными ошибками в атаках, защитах и контратаках.
5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.
1-й рубежный контроль прием нормативов по общей физической подготовке:
Критерии оценки:

баллы	прыжок длину с места (см)		100м. (сек)		подтягивание (раз)		1000м. (мин)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10	250	180	12.80	14.40	18	5	3.10	3.40
9	240	170	12.90	14.60	16	4	3.20	3.50
8	230	160	13.00	14.80	15	3	3.30	4.00
7	220	150	13.10	15.00	14	2	3.40	4.30
6	200	140	13.20	15.30	12	1	3.50	4.50
5	180	120	13.30	15.50	10	1	4.00	5.00

2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*

41. Как Рефери общается с Боксером, когда он/она нарушает правила?
    A. Голосовыми замечаниями
    B. Голосовыми замечаниями и жестами
    C. Только жестами
42. Кто проверяет правильность заполнения на СЭА системы подсчета очков коды боксеров, рефери и судей?
    A. Главный судья
    B. Оператор СЭА
    C. Супервайзер
    D. Главный секретарь
43. Что произойдет, если капа Боксера выпадает в пятый раз в бою?
    A. Боксер получит замечание
    B. Боксер получит второе предупреждение
    C. Потребуются новые капы для Боксера
    D. Боксер будет дисквалифицирован
44. Сколько весовых категорий существуют на Олимпийских играх?
    A. Женщины: 3 весовые категории; Мужчины: 8 весовых категорий
    B. Женщины: 4 весовые категории; Мужчины: 10 весовых категорий
    C. Женщины: 3 весовые категории; Мужчины: 10 весовых категорий
    D. Ничего из вышеперечисленного
45. Когда боковые судьи покидают свои места?
    A. Когда звучит гонг и Рефери дает команду STOP по окончанию боя
    B. После объявления победителя
    C. Когда подходят судьи для следующего боя
46. Какова процедура для боковых Судей, когда Рефери выносит предупреждение?
    A. Обсуждение с другими Судьями
    B. Обсуждение с Рефери
    C. Нажатие кнопки предупреждения
    D. Ничего из вышеперечисленного
47. Какой размер рабочей зоны вокруг ринга для официальных Всероссийских соревнований?
    A. Квадрат с длиной стороны 17,8 м
    B. Квадрат с длиной стороны 18 м
    C. Квадрат с длиной стороны 18,5 м
    D. Квадрат с длиной стороны 15,8 м
48. Перчатки какого веса используются в весовой категории до 81 кг у женщин?
    A. 12 унций
    B. 10 унций

49. В каком случае Секундантам разрешается выходить на ринг в течение раунда?
    A. Боксер упал и нуждается в помощи
    B. Никогда
    C. Только на Олимпийских играх
    D. С разрешения Супервайзера
50. Шлемы какого размера используются у боксеров – мужчин?
    A. размер S
    B. Не используются
    C. Размер M
    D. Размер L

Критерии оценки:

баллы	

10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

6 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в боксе

8 баллов – выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами в атаке, защите и контратаке.

7 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в контратаках.

6 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в атаках.

5 баллов - баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в защитах.

4 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаках.

3 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования с грубыми ошибками в защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств в боксе.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.

3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.

2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.
4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.

4-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.

8 баллов – эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами все 3 раунда спарринга.
7 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с незначительными ошибками.
6 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, со значительными ошибками.
5 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с грубыми ошибками в контратаках
4 - балла - выполнение упражнений 1 раунд со значительными ошибками в защитах.
3 балла - выполнение упражнений 2 раунда со значительными ошибками в защите.
2 балла - выполнение упражнений все 3 раунда со значительными ошибками в атаках, защитах и контратаках.

5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

1-й рубежный контроль *- прием нормативов по специальной физической подготовке.*

баллы	кол-во ударов по мешку за 10 сек	кол-во ударов по мешку за 1мин	сила прямого удара кг	Бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте (мин)
10	50	120	180	13.30
9	40	110	170	14.00
8	35	105	160	14.30
7	30	100	140	15.00
6	25	90	120	16.00
5	20	80	100	17.00

2-й рубежный контроль *- судейский семинар (тестирование)*

1. Может ли Рефери - женщина судить бои между взрослыми мужчинами?
   A. Рефери женщине не разрешается судить бои между взрослыми мужчинами
   B. Рефери женщине разрешается судить бои между взрослыми мужчинами в весовой категории 46-49 кг
   C. Рефери женщине разрешается судить бои между взрослыми мужчинами в весовых категориях до 69 кг

D. Рефери женщине разрешается судить все бои между взрослыми мужчинами

2. Какой длины и ширины должны быть бинты в соревнованиях АОВ?
   A. Длина 2,5 -3 м и шириной 7,0 см
   B. Длина 2,5 -4,5 м и шириной 5,7 см
   C. Длина 4,5 -5,5 м и шириной 4,0 см

3. Какие судьи располагаются рядом с Супервайзером?
   A. Судья № 1
   B. Судья № 2
   C. Судья № 3, №4
   D. Судья № 5

4. Какие два судьи располагаются на одной стороне ринга?
   A. Судья № 1 и №2
   B. Судья № 2 и №3
   C. Судья № 3 и №4
   D. Судья № 4 и №5

5. Если боксер получает умышленный удар головой, который вызвали травму или рассечение, какое решение верное?
   A. Нарушивший боксер должен быть немедленно дисквалифицирован
   B. Нарушившему боксеру рефери даст предупреждение вследствие которого сокращается на 2 балла общее количество очков, начисленных ему каждым боковым судьей
   C. Нарушившему боксеру рефери даст предупреждение вследствие которого на 1 балл общее количество очков, начисленных ему каждым боковым судьей

6. В равном раунде, когда один Боксер получает нокдаун, какой счет является верным?
   A. 10-9 победителю раунда
   B. 10-8 победителю раунда
   C. 10-10 обоим боксерам
   D. Ничего из вышеперечисленного

7. Какой размер ринга на официальных Всероссийских соревнованиях по внутренней линии канатов?
   A. 4,9 м
   B. 6,1 м
   C. 5,0 м
   D. 6,2 м

8. Количество весовых категории у юношей 13-14 лет?
   A. 13
   B. 17
   C. 18
   D. 16

9. Сколько дополнительных очков присуждается за нокдаун?
   A. Два очка
   B. Одно очко
   C. Дополнительные очки не присуждаются
   D. Ничего из вышеперечисленного

10. Какого цвета угол, находящийся слева от супервайзера?
   A. Красного
   B. Синего
   C. Белого

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы

9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

7 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в боксе

8 баллов – выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами в атаке, защите и контратаке.

7 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в контратаках.

6 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в атаках.

5 баллов - баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в защитах.

4 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаках.

3 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования с грубыми ошибками в защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств в боксе.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.

3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.

2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.

4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.
4-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.
8 баллов – эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами все 3 раунда спарринга.
7 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с незначительными ошибками.
6 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, со значительными ошибками.
5 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с грубыми ошибками в контратаках
4 - балла - выполнение упражнений 1 раунд со значительными ошибками в защитах.
3 балла - выполнение упражнений 2 раунда со значительными ошибками в защите.
2 балла - выполнение упражнений все 3 раунда со значительными ошибками в атаках, защитах и контратаках.
5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.
1-й рубежный контроль прием нормативов по общей физической подготовке:
Критерии оценки:

баллы	прыжок длину с места (см)		100м. (сек)		подтягивание (раз)		1000м. (мин)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10	250	180	12.80	14.40	18	5	3.10	3.40
9	240	170	12.90	14.60	16	4	3.20	3.50
8	230	160	13.00	14.80	15	3	3.30	4.00
7	220	150	13.10	15.00	14	2	3.40	4.30
6	200	140	13.20	15.30	12	1	3.50	4.50
5	180	120	13.30	15.50	10	1	4.00	5.00

2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*
61. Каковы весовые границы в самом легком весе у юношей старшего возраста?
A. 45-48
B. 46-48
C. 44-46
D. 45-46
62. Каков обязательный перерыв до следующих соревнований если боксер 19-40 лет провел 5 боев?

A. Не менее 30 дней
B. Не менее 15 дней
C. Не менее 20 дней
D. Не менее 10 дней

63. Что из нижеперечисленного является определением раздельного решения судей?

A. Трое судей определяют одного и того же победителя, а два других судьи - другого победителя

B. Четверо судей определяют разных победителей, а результат оставшегося судьи – ничья

C. Четверо судей определяют одного и того же победителя, а результат другого судьи – ничья

D. A и C

64. Какая высота помоста для ринга на официальных Всероссийских соревнованиях?

A. 1 м
B. 0,91 м
C. 1,22 м
D. 0,85 м

65. Если Рефери останавливает бой ввиду травмы, полученной из-за непреднамеренного нарушения, какое решение является верным?

A. Нет боя (NC)
B. Ввиду невозможности продолжения боя (RSC – I)
C. Победа по очкам (WP)
D. Ввиду явного преимущества (RSC)

66. Сколько боксеров освобождается от боя в первом туре соревнований при 25 участниках?

A. 13
B. 10
C. 7
D. 9

67. Когда Рефери должен пригласить Боксера в центр ринга в случае победы в виду неявки соперника (Walk-Over)?

A. Как только судья-хронометрист сигнализирует начало боя
B. После того, как рефери проинформирует супервайзера о неявке соперника
C. До того, как рефери проинформирует супервайзера о неявке соперника
D. Ничего из вышеперечисленного

68. Что из нижеперечисленного Рефери не должен проверять перед боем?

A. Перчатки боксера
B. Капу боксера
C. Бинты боксера
D. Протектор боксера

69. На какое время отстраняется боксер от участия в соревнованиях или тренировочных боях после второго нокаута или RSC?

A. На 30 дней со дня получения второго нокаута или RSC
B. На 90 дней со дня получения второго нокаута или RSC
C. На 180 дней со дня получения второго нокаута или RSC

70. Сколько боксеров освобождается от боя в первом туре соревнований при 31 участнике?

A. 8
B. 1
C. 16
D. 22

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

8 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в боксе

8 баллов – выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами в атаке, защите и контратаке.

7 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в контратаках.

6 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в атаках.

5 баллов - баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в защитах.

4 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаках.

3 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования с грубыми ошибками в защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования специальных физических качеств в боксе.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.

3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.

2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.
6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.
5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.
4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.

4-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.
8 баллов – эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами все 3 раунда спарринга.
7 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с незначительными ошибками.
6 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, со значительными ошибками.
5 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с грубыми ошибками в контратаках
4 - балла - выполнение упражнений 1 раунд со значительными ошибками в защитах.
3 балла - выполнение упражнений 2 раунда со значительными ошибками в защите.
2 балла - выполнение упражнений все 3 раунда со значительными ошибками в атаках, защитах и контратаках.

5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

1-й рубежный контроль *- прием нормативов по специальной физической подготовке.*

баллы	кол-во ударов по мешку за 10 сек	кол-во ударов по мешку за 1мин	сила прямого удара кг	Бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте (мин)
10	50	120	180	13.30
9	40	110	170	14.00
8	35	105	160	14.30
7	30	100	140	15.00
6	25	90	120	16.00
5	20	80	100	17.00

2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*

71. Когда на официальных соревнованиях статусом не ниже Федерального округа зрители и секунданты должны видеть на основном экране счет выдаваемый СЭА системы подсчета очков?

A. После окончания раунда
B. В начале следующего раунда
C. По окончанию боя

72 . Кто должен быть проинформирован в первую очередь, когда Рефери дисквалифицирует Боксера?

A. Боковые Судьи
B. Секундант дисквалифицированного боксера
C. Супервайзер
D. Судья-информатор

73. Какая толщина покрытия пола ринга?

A. 2,0 – 2,5 см
B. 1,5 – 2,0 см
C. 1,0 – 3,0 см
D. 2,0 - 2,5 см

74. Что должен сделать боксер в случае победы в виду неявки соперника?

A. Боксер не должен надевать шлем
B. Боксер должен быть полностью экипированным для боя и ожидать в своем углу
C. Боксер может сидеть и ожидать в углу
D. Боксер может прогуливаться по рингу до тех пор пока не объявят решение

75. Что из нижеперечисленного не входит в обязанности Рефери перед началом боя?

A. Проверка кап и протекторов боксеров
B. Проверка того, что судья-хронометрист готов
C. Проверка того, что врач находится у ринга на своем месте
D. Краткие инструкции боксерам о правилах и кодексе поведения на ринге

76. Кто во время соревнований обязан следить за тем, чтобы фотографы не мешали работе боковых судей?

A. Главный судья
B. Рефери
C. Заместитель главного судьи
D. Супервайзер

77. Когда один из боксеров уже вышел в ринг полностью экипированным для начала боя, сколько минут имеется у второго боксера для выхода в ринг во избежание проигрыша из-за неявки после объявления его имени по трансляции?

A. 2 минуты
B. 1 минута
C. 3 минуты
D. Ничего из вышеперечисленного

78. Сколько боксеров освобождается от боя в первом туре соревнований при 17 участниках?

A. 15
B. 8
C. 10
D. 5

79. Какой из нижеперечисленных типов удара не является нарушением?

A. Удар предплечьем
B. Удар локтем
C. Удары внутренней стороной перчатки
D. Удары по верхней половине линии пояса

80. Какие из следующих действий боксера не является нарушением?

A. Боксер умышленно падает

B. Боксер намеренно поворачивается спиной во избежание ударов

C. Симуляция в течение раунда

D. Атака противника сразу же после команды Рефери «Вох»

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет

Критерии оценивания обучающегося на очной форме обучения в промежуточных контролях:

Практическое участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по боксу:

Критерии оценки:

30 баллов – практическое участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по боксу календарного плана Федерации бокса России в составе сборных команд:

29 баллов - практическое участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по боксу календарного плана Федерации бокса России в резервном составе сборных команд:

28 баллов - практическое участие в отборочных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по боксу календарного плана Федерации бокса России:

27 баллов – практическое участие во Всероссийских турнирах и учебно-тренировочных мероприятиях по боксу календарного плана Федерации бокса России:

26 баллов - практическое участие в региональных соревнованиях календарного плана Федерации бокса России:

25 баллов - практическое участие в соревнованиях Студенческого союза Федерации бокса России в качестве спортсмена или спортивного судьи:

24 баллов - практическое участие в соревнованиях Федерации бокса СПБ в качестве спортсмена или спортивного судьи:

23- балла - практическое участие в соревнованиях Федерации бокса СПБ в качестве спортивного судьи на всех судейских позициях.

22 балла - практическое участие в любых соревнованиях по боксу в качестве спортивного судьи на всех судейских позициях.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса (на **20__/20__**учебный год)

1 КУРС ***ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1 СЕМЕСТР				
1	2 **Практические занятия**	3	4	
1.	**1-й текущий контроль** – оценка проведения комплексного урока спортивного совершенствования.	3/10	3/10	2
2.	**2-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений развития общих двигательных качеств в боксе.	3/10	6/20	2
3.	**3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники бокса	2/10	8/30	2
Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.		5/10	13/40	
Контрольная работа: *Методика начального обучения боксу.*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов			50/100	

2 СЕМЕСТР				
1	2 **Практические занятия**	3	4	
1.	**1-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений технико-тактического мастерства.	2/10	2/10	10
2.	**2-й текущий контроль** – Оценка техники выполнения упражнений для развития специальных физических качеств в боксе	3/10	5/20	10
3.	**3-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	10
Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.		5/10	13/40	12
Контрольная работа *Технико-тактическая подготовка боксера*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	100	
Итоговая сумма баллов		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса (на **20__/20__**учебный год)

2 КУРС ***ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
	3 СЕМЕСТР			
1	2 **Практические занятия**	3	4	
1.	**1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования технико-тактического мастерства.	2/10	2/10	2
2.	**2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.	3/10	5/20	2
3.	**3-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	2
Рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*		5/10	13/40	2
Контрольная работа *Физическая подготовка боксера.*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	100	
Итоговая сумма баллов		50/100	100	

4 СЕМЕСТР				
1	2	3	4	
1.	**1-й текущий контроль –** оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	2/10	2/10	10
2.	**2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.	3/10	5/20	10
3.	**3-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	10
Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.		5/10	13/40	10
Контрольная работа *Психологическая подготовка боксера.*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	100	4
Итоговая сумма баллов		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса (на **20__/20__**учебный год)

3 КУРС ***ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

5 СЕМЕСТР				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	
1.	**1-й текущий контроль –** оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	2/10	2/10	2
2.	**2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.	3/10	5/20	2
3.	**3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	2
Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.		5/10	13/40	2
Контрольная работа *Совершенствование спортивного мастерства в боксе*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	100	4
Итоговая сумма баллов			100	

6 СЕМЕСТР				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	
1.	**1-й текущий контроль –** оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	2/10	2/10	10
2.	**2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.	3/10	5/20	10
3.	**3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	10
Рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*		5/10	13/40	14
Контрольная работа *Планирование процесса спортивного совершенствования*		15/30	28/70	20

Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)	22/30	50/100	4
Итоговая сумма баллов	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса (на **20__/20__**учебный год)

4 КУРС ***ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

7 СЕМЕСТР				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	
1.	**1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	2/10	2/10	2
2.	**2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.	3/10	5/20	2
3.	**3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	2
1-й рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.		5/10	13/40	2
Контрольная работа: *Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса в боксе.*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	100	4
Итоговая сумма баллов			100	

8 СЕМЕСТР				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	
1.	**1-й текущий контроль** - оценка проведения урока спортивного совершенствования в боксе	2/10	2/10	10
2.	**2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.	3/10	5/20	10
3.	**3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	10
Рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*		5/10	13/40	14

Контрольная работа: *Система антидопинга в боксе.*	15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)	22/30	100	4
Итоговая сумма баллов		100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (бокс)**

Кафедра: ТиМ бокса (на **20__/20__**учебный год)

5 КУРС ***ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

9 СЕМЕСТР				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	
1.	**1-й текущий контроль** - оценка урока совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	2/10	2/10	20
2.	**2-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств в боксе.	3/10	5/10	20
3.	**3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/10	20
Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.		5/10	13/40	20
Контрольная работа*: План-график тренировочного мезо цикла подготовительного периода в боксе.*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	100	4
Итоговая сумма баллов			100	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Критерии оценивания обучающегося в текущем и рубежном контроле:

1 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка проведения комплексного урока спортивного совершенствования.

10 баллов – выполнение упражнений методики с заданной последовательностью без ошибок.

9 баллов - выполнение упражнений с заданной последовательностью с незначительными ошибками в исходных положениях.

8 баллов - выполнение упражнений с заданной последовательностью с незначительными ошибками в демонстрации ударной техники бокса на месте.

7 баллов – выполнение упражнений с заданной последовательностью с незначительными ошибками в демонстрации ударной техники бокса в передвижении.

6 баллов - выполнение упражнений с ошибками в заданной последовательности и демонстрации техники передвижений и ударов.

5 баллов - выполнение упражнений со значительными ошибками в последовательности и незначительными в демонстрации техники ударов.

4 балла - выполнение упражнений с незначительными ошибками в последовательности и со значительными ошибками, в демонстрации техники ударов.

3 балла - выполнение упражнений со значительными ошибками в последовательности и демонстрации техники ударов.

2 балла - выполнение упражнений с грубыми ошибками в демонстрации техники ударов.

2-й текущий контроль – оценка выполнения упражнений по развитию общих двигательных качеств боксеров.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.

9 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

8 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.

6 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

5 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.

3 балла - выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - оценка выполнения типовой ударной техники бокса

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение ударов на месте и в передвижениях без ошибок.

9 баллов – выполнение с одной незначительной ошибкой.

8 баллов – выполнение с несколькими незначительными ошибками.

7 баллов - выполнение ударов с одной грубой ошибкой.

6 баллов – выполнение ударов с незначительными и одной грубой ошибкой.
5 балла – выполнение ударов со значительными и грубой ошибкой.
4 балла - выполнение ударов со значительными и грубыми ошибками.
3 балла - выполнение ударов с многочисленными грубыми ошибками.

Рубежный контроль **-** тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.

КОД ТЗ	Тестовое задание
Раздел 1. Общая характеристика бокса.	
1.1	На каких Олимпийских играх современности бокс был введен в программу: *a)* на Олимпиаде 1896 года *b)* на Олимпиаде 1904 года *c)* на Олимпиаде 1956 года *d)* на Олимпиаде 1934 года
1.2	Первый российский профессор бокса. a) М. Кистер; b) К. Градополов; c)Э.Лусталло; d).А.Харлампиев
1.3	Терминология бокса это: a) правила соревнований по боксу b) название инвентаря и экипировки в боксе; c) весовые категории и возрастные группы; d) перечень основных понятий и терминов бокса;
1.4	Назовите стандартные размеры олимпийского ринга? *a) 4 x4;* b) 5 x 5; *c) 8 x 8;* *d) 6 x 6.*
Раздел 2. Основы техники и тактики бокса. Методика обучения боксу.	
2.1	Понятие техника бокса: a) перечень ударов и защит в боксе; b) оборудование зала бокса; c) демонстрация приемов бокса; d) эффективное выполнение ударов и защит в боксе.
2.2	Понятие тактика бокса: a) тактика бокса – средства ведения боя; b) тактика бокса – это способы маневрирования на ринге; c) тактика бокса – это применение технических приёмов для эффективного решения задач боя; d) тактика бокса – комплекс теоретических сведений о боксе.
2.3	Методика обучения боксу это: a) Набор специальных упражнений боксера; b) Методы тренировки боксера; c) Системная последовательность обучения боксу; d) Демонстрация техники бокса.
2.4	Высота верхнего каната стандартного ринга. *a) 120 см.;* *b) 108 см.;* *c) 132 см;* *d) 148 см.*
Раздел 3. Развитие физических и психических качеств в боксе.	
3.1	Какие преимущественно физические качества развивает бокс?: a) силу; b) быстроту; c) выносливость; d) все перечисленное
3.2	Какое преимущественно психическое качество развивает бокс?: a) интеллект; b) мышление; c) воображение; d) внимание
3.3	Под «волей» понимается: a) способность преодолевать сопротивление противника;

	b) способность творчески мыслить; c) уровень развития работоспособности; d) способность «преодолеть себя».
3.4	Виды двигательных способностей наиболее важные для удара в боксе? a) силовые; b) скоростно-силовые; c) скоростные; d) координационные.
Раздел 4. Основы организации и построения тренировки в боксе.	
4.1	Непринятый в классификации вид тренировочного урока? a) подготовительный; b) обучающий; c) развивающий; d) комплексный
4.2	План-график это? a) дневник тренировки; b) календарь соревнований; c) план тренировочной работы; d) отчет о соревнованиях.
4.3	Продолжительность стандартного тренировочного урока? a) 45мин., b) 90 мин, c) 60 мин. d) 120 мин.
4.4	Заключительная часть урока это? a) комплекс упражнений на силовую выносливость; b) комплекс упражнений на координацию и гибкость;; c) комплекс упражнений на снижение интенсивности нагрузки; d) комплекс упражнений на быстроту;.

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 14 вопросов
8	Правильный ответ на 12 вопросов
7	Правильный ответ на 10 вопроса
6	Правильный ответ на 8 вопросов
5	Правильный ответ на 4 вопроса

2 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль – оценка выполнения упражнений технико-тактического мастерства

.*Критерии оценки:*

10 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приемами.

9 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках.

6 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в защитах.

8 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках и защитах.

7 балла - выполнение упражнений в атаке и защите со значительными ошибками в атаках.

6 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в защите.
5 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в атаке и защите.
4 балла - выполнение упражнений в атаке и защите с грубыми ошибками в атаке.
3 балла - выполнение упражнений в атаке и защите с грубыми ошибками в защите
2 балла - выполнение всех упражнений с грубыми ошибками.

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений для развития специальных физических качеств в боксе.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.
9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.
6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.
3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.
6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.

КОД ТЗ	Тестовое задание
Раздел 1. Общая характеристика бокса.	
1.1	В каком году советские боксеры вышли впервые на олимпийский ринг? *a) 1936; b) 1968; c) 1952; d) 1956.*
1.2	Первый профессиональный тренер по боксу в России. *a) К. Градополов; b) М. Кистер; c) Э.Лусталло; d)В.Огуренков.*
1.3	Классификация бокса это: a) перечисление приёмов; b) нумерация приёмов; c) распределение приёмов по определённым признакам;

	d) название приёмов.
1.4	Сколько боев должен провести победитель, если в весовой категории 8 боксеров ? *a) 5 боев; b) 3 боя; c) 4 боя; d) 2 боя.*
Раздел 2. Основы техники и тактики бокса. Методика обучения боксу.	
2.1	Что не входит в понятие техника бокса: a) способы выполнения перемещений, ударов и защит; b) оборудование и инвентарь зала бокса; c) демонстрация ударов, защит и передвижений в имитации. d) эффективное выполнение контратак в боксе.
2.2	Что не входит в понятие тактика бокса: a) тактика бокса – методы и средства ведения боя; b) тактика бокса – это способы маневрирования на ринге; c) тактика бокса – это применение технических приёмов для победы; d) тактика бокса – правила командных соревнований.
2.3	Что не входит в методику начального обучения боксу: a) набор специальных упражнений боксера; b) изучение истории бокса; c) системная последовательность обучения боксу; d) демонстрация техники бокса.
2.4	Что является спортивным принципом обучения? a) принцип наглядности: b) принцип доступности и индивидуализации; c) принцип цикличности. d) принцип систематичности и последовательности;
Раздел 3. Развитие физических и психических качеств в боксе.	
3.1	Уровень развития вида выносливости не самый значимый в боксе? a) скоростной b) силовой; c) координационной; d) общей
3.2	К волевым качествам боксеров не относится: a) решительность; b) упорство; c) целеустремлённость; d) бесстрашность.
3.3	Какие виды быстроты наиболее успешно тренируемы в боксе? a) простая реакция; b) сложная реакция; c) частота движений; d) скорость мышления.
3.4	Какие виды двигательных способностей менее значимы для эффективных действий боксера?: a) ловкость; b) скоростно-силовые качества; c) быстрота; d) силовая выносливость.
Раздел 4. Основы организации и построения тренировки в боксе.	
4.1	Непринятый в терминологии вид урока в боксе? a) развивающий;

	b) обучающий; c) восстановительный; d) комплексный.
4.2	Какой из периодов тренировки не существует?: a) соревновательный; b) восстановительный; c) подготовительный; d) переходный.
4.3	Необходимый документ для проведения тренировочного урока? a) журнал; b) конспект; c) дневник; d) план-график.
4.4	Необходимые документы для занятий боксом? a) справка с учебы или работы; b) мед.справка для занятий боксом; c) справка о доходах родителей; d) страховой полис.

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 14 вопросов
8	Правильный ответ на 12 вопросов
7	Правильный ответ на 10 вопроса
6	Правильный ответ на 8 вопросов
5	Правильный ответ на 4 вопроса

3 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования технико-тактического мастерства.

10 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приемами.

9 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках.

6 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в защитах.

8 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках и защитах.

7 балла - выполнение упражнений в атаке и защите со значительными ошибками в атаках.

6 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в защите.

5 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в атаке и защите.

4 балла - выполнение упражнений с грубыми ошибками в атаке.

3 балла - выполнение упражнений, с грубыми ошибками в защите.

2 балла - выполнение всех упражнений с грубыми ошибками.

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.
9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.
6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.
3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.
3-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.
6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.
Рубежный контроль *- судейский семинар* ***(тестирование)***
1. Какое утверждение верно относительно назначения и участия Судьи?
   A. Судья это тот, кто судит на ринге и присуждает очки
   B. Когда количество судей недостаточно, могут быть использованы трое судей из пяти
   C. Трое из пяти судей сидят рядом друг с другом (бок о бок)
   D. Ничего из вышеперечисленного
2. Что из нижеперечисленного не разрешается приносить Рефери и Судьям с собой на соревнования?
   A. Сотовый телефон
   B. Персональный компьютер
   C. Книги/журналы
   D. A и B
3. Какая (какие) команда (команды) используется (используются) Рефери на ринге?
   A. Break
   B. Stop
   C. Box
   D. Time
   E. Все вышеперечисленные
4. Какой из ниже перечисленных критериев оценки боксеров лишний?
   A. Количество качественных и правильных ударов
   B. Превосходство тактико-технического мастерства и доминирование
   C. Дух соперничества
   D. Нарушение правил
   E. Лишних нет

5. Что является главной задачей Рефери на ринге?

A. Насколько хорошо он/она исполняет свои обязанности
B. Безопасность боксёра
C. Насколько хорошо он/она смотрится на ринге во время боя
D. Ничего из вышеперечисленного

6. Кто несет ответственность за принятие решений по определению победителя боя?

A. Супервайзер
B. Главный судья
C. A и B
D. Боковые судьи

7. Кто отвечает за санкции, назначаемые секундантам?

A. Рефери
B. Боковые судьи
C. Рефери вместе с боковыми судьями
D. Супервайзер вместе с главным судьей

8. Что Рефери может сделать, если Боксер совершает серьезное нарушение, но ему до этого не выносились предупреждения?

A. Сделать замечание
B. Вынести предупреждение
C. Дисквалифицировать боксера
D. B и C

9. На соревнованиях АОВ, что из нижеперечисленного верно на ежедневном взвешивании?

A. Контролируется только максимальный предел веса, а не минимальный.
B. Боксёру разрешается вставать на официальные весы только один раз.
C. Контролируется максимальный и минимальный предел веса
D. A и B

10. За какое время прибывает супервайзер и главный судья на место проведения соревнований до начала технического совещания?

A. Не позднее 48 часов
B. Не позднее 24 часов
C. Не позднее 10 часов
D. Не позднее 36 часов

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

4 СЕМЕСТР
заочная форма обучения

1-й текущий контроль – оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.
5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.
4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.
Критерии оценки:
10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.
9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.
6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.
3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.
6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль **-** тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.

КОД ТЗ	Тестовое задание
1 Раздел. Общая характеристика бокса.	

1.1	«История бокса». Профессиональный бокс. Первый официальный Чемпион Мира по профессиональному боксу: a) Джим Корбетт b) Джон Салливан c) Джек Браутон d) Джеймс Фигг
1.2	Первый российский Чемпион Мира по профессиональному боксу: a) Орзубек Назаров b) Юрий Арбачаков c) Константин Цзю d) Василий Соломин
1.3	Количество раундов в профессиональном боксе: *a) 3-6; b) 4-8; c) 4-12; d) 8-12.*
1.4	Какие перчатки не используются в профессиональном боксе: *a) 10 ун.; b) 8 ун; d)16 ун; c) 12 ун.*
2 Раздел. Основы техники и тактики бокса.	
2.1	Соответствие техники решаемым двигательным задачам называется: а) эффективностью техники б) стабильностью техники в) вариативностью техники г) экономичностью техники
2.2	Определение понятия «двигательный навык»: a) способность осознанно выполнять двигательные действия b) способность автоматизированно выполнять двигательные действия c) способность выполнять двигательные действия без ошибок d) способность выполнять двигательное действие по частям.
2.3	Технико - тактические действия в боксе это: a) маневрирование и смена боевой дистанции в поединке; b) классификация технических и тактических приемов бокса. c) подготовительные и обманные действия в атаке и защите; d) выполнение технических приемов в соответствии с тактической задачей.
2.4	Непринятый тактический тип боксера: a) игровик; b) нокаутер; d) защитник; c) темповик;
3 Раздел. Развитие физических и психических качеств боксера.	
3.1	Физическая подготовка боксера это? a) развитие общей и специальной работоспособности. b) развитие общих и специальных физических качеств. c) развитие специальных скоростно-силовых качеств. d) тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
3.2	Какой метод наиболее эффективен для развития быстроты: а) повторный; *b)* интервальный; *c)* равномерный; d) переменный.
3.3	Психологическая тренировка это: e) формирование мотивации к спортивным достижениям; f) развитие специальных психических качеств и формирование навыков регуляции психических состояний; g) морально-волевая подготовка; h) теоретическая подготовка.
3.4	Какое преимущественно психическое качество развивает бокс?: a) интеллект; b) мышление; c) воображение; d) внимание
4 Раздел	

Судейство. Правила бокса	
4.1	Формула поединка у боксеров-женщин: a) 3р х 3мин; b) 3р х 2мин; c) 4р х 2мин; b) 4р х 3мин.
4.2	Боксер может быть дисквалифицирован за нарушение правил: a) после 3 предупреждений; b) после 2 предупреждений; c) после 3 замечаний; d) в любое время боя.
4.3	В случае нокдауна рефери должен остановить бой и отсчитать: a) до готовности боксера продолжать бой; b) 8 сек; c) 10 сек; d) до отказа боксера или секунданта продолжать бой.
4.4	Сколько боксеров будут стартовать со второго круга при 10 участниках в весе. a) 6; b) 4; c) 8; d) 2;

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 14 вопросов
8	Правильный ответ на 12 вопросов
7	Правильный ответ на 10 вопроса
6	Правильный ответ на 8 вопросов
5	Правильный ответ на 4 вопроса

5 СЕМЕСТР
заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.

Критерии оценки:

10 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

9 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

8 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

7 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

5 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

4 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками в атаке.

3 балла – выполнение упражнений в защите с грубыми ошибками.

2 балла – выполнение всех упражнений в атаке защите и контратаке с грубыми ошибками

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.

9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.
6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.
3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.
6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.

КОД ТЗ	Тестовое задание
1 Раздел. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки в боксе.	
1.1	Цель спортивной тренировки в боксе - это? a) совершенствование специальных боевых приемов бокса; b) развитие специальных физических и психических качеств; c) достижение максимального спортивного результата; d) совершенствование спортивного мастерства.
1.2	Какая формулировка не относится к задачам спортивной тренировки в боксе. a) формирование технико-тактических приемов бокса; b) развитие специальных физических и психических качеств боксера; c) формирование мотивации к достижению спортивного результата; d) укрепление здоровья и собственной безопасности.
1.3	Какой принцип тренировки не является спортивным? a) повторности и непрерывности; b) направленность к высшим достижениям; c) доступности и индивидуализации; d) принцип цикличности.
1.4	Принцип прогрессирования воздействий не включает в себя ? a) ступенчато-возрастающий вариант нагрузки; b) непрерывный вариант нагрузки; c) прямолинейно-восходящий вариант нагрузки; d) волнообразный вариант нагрузки;

2 раздел. Средства и методы спортивной тренировки в боксе.	
2.1	Метод спортивной тренировки – это? a) физическая нагрузка; b) средство решения тренировочных задач; c) способ решения тренировочных задач; d) методика тренировок.
2.2	Основными методами развития физических качеств являются? a) равномерный, переменный, повторный, интервальный; b) интервальный и соревновательный; c) повторный и максимальный; d) круговой и игровой.
2.3	Основными средствами спортивной тренировки в боксе являются? a) упражнения по развитию физических качеств; b) упражнения на специальных тренажерах; c) беговые упражнения, кроссы; d) упражнения с партнером.
2.4	Наиболее эффективные средства развития специальной выносливости - это? a) упражнения на специальных тренажерах; b) упражнения на боксерских снарядах с ускорениями; c) упражнения в спарринге; d) упражнения в «условном» и «вольном бою».
3 Раздел. Характеристика и компоненты нагрузки в боксе.	
3.1	К пространственным характеристикам движений боксера относится? a) положение тела, траектория движения, амплитуда движения; b) ритм, темп, частота; c) амплитуда движения, длительность и темп; d) скорость, ускорение и частота.
3.2	К временным характеристикам движений относится? a) ритм, темп, частота; b) скорость и ускорение; c) длительность и темп; d) положение тела и амплитуда движения.
3.3	Тренировочная нагрузка - это? a) мера воздействия физических упражнений на организм спортсмена; b) мера воздействия тренировочных средств на организм спортсмена; c) объём и интенсивность тренировки; d) мера воздействия соревновательных упражнений на спортсмена.
3.4	Основными компонентами тренировочной нагрузки являются ? a) объём, интенсивность, продолжительность упражнений; b) продолжительность и характер нагрузки и отдыха; c) количество выполненных упражнений за тренировку; d) объём и интенсивность упражнений.
4 Раздел. Планирование, контроль и учёт в боксе.	
4.1	Документы, не относящиеся к планированию тренировочного процесса? a) календарный план соревнований; b) конспект тренировочного занятия; c) дневник учета и контроля. d) план-график;

4.2	Документы, не относящиеся к контролю и учету тренировочного процесса? a) конспект тренировочного занятия; b) дневник учета и контроля; c) федеральный стандарт; d) паспорт боксера.
4.3	Какие основные виды спортивной подготовки боксеров? a) Технико-тактическая Физическая Психологическая; b) Теоретическая Техническая Физическая; c) Физическая Техническая Соревновательная; d) Тактическая Физическая Психологическая.
4.4	Виды планирования, не применяемые в боксе? a) текущее; b) перспективное; c) долговременное; d) оперативное.

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 14 вопросов
8	Правильный ответ на 12 вопросов
7	Правильный ответ на 10 вопроса
6	Правильный ответ на 8 вопросов
5	Правильный ответ на 4 вопроса

6 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.

Критерии оценки:

10 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

9 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

8 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

7 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

5 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

4 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками в атаке.

3 балла – выполнение упражнений в защите с грубыми ошибками.

2 балла – выполнение всех упражнений с грубыми ошибками

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.

9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.
6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.
3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.
3-й текущий контроль - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.
6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль *- судейский семинар (тестирование)*

1. Как Рефери общается с Боксером, когда он/она нарушает правила?
   A. Голосовыми замечаниями
   B. Голосовыми замечаниями и жестами
   C. Только жестами
2. Кто проверяет правильность заполнения на СЭА системы подсчета очков коды боксеров, рефери и судей?
   A. Главный судья
   B. Оператор СЭА
   C. Супервайзер
   D. Главный секретарь
3. Что произойдет, если капа Боксера выпадает в пятый раз в бою?
   A. Боксер получит замечание
   B. Боксер получит второе предупреждение
   C. Потребуются новые капы для Боксера
   D. Боксер будет дисквалифицирован
4. Сколько весовых категорий существуют на Олимпийских играх?
   A. Женщины: 3 весовые категории; Мужчины: 8 весовых категорий
   B. Женщины: 4 весовые категории; Мужчины: 10 весовых категорий
   C. Женщины: 3 весовые категории; Мужчины: 10 весовых категорий
   D. Ничего из вышеперечисленного
5. Когда боковые судьи покидают свои места?
   A. Когда звучит гонг и Рефери дает команду STOP по окончанию боя
   B. После объявления победителя
   C. Когда подходят судьи для следующего боя
6. Какова процедура для боковых Судей, когда Рефери выносит предупреждение?

A. Обсуждение с другими Судьями
B. Обсуждение с Рефери
C. Нажатие кнопки предупреждения
D. Ничего из вышеперечисленного

7. Какой размер рабочей зоны вокруг ринга для официальных Всероссийских соревнований?
A. Квадрат с длиной стороны 17,8 м
B. Квадрат с длиной стороны 18 м
C. Квадрат с длиной стороны 18,5 м
D. Квадрат с длиной стороны 15,8 м

8. Перчатки какого веса используются в весовой категории до 81 кг у женщин?
A. 12 унций
B. 10 унций

9. В каком случае Секундантам разрешается выходить на ринг в течение раунда?
A. Боксер упал и нуждается в помощи
B. Никогда
C. Только на Олимпийских играх
D. С разрешения Супервайзера

10. Шлемы какого размера используются у боксеров – мужчин?
A. размер S
B. Не используются
C. Размер M
D. Размер L

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

7 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов боксера.

Критерии оценки:

10 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

9 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

8 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

7 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

5 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

4 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками в атаке.
3 балла – выполнение упражнений в защите с грубыми ошибками.
2 балла – выполнение всех упражнений с грубыми ошибками

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.
9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.
6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.
3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.
6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.

КОД ТЗ	Тестовое задание
	1 Раздел. Содержание и структура тренировочных микроциклов
1.1	Какой фактор не является ведущим в структуре микроцикла? a) взаимодействие процессов утомления и восстановления; b) чередование занятий различной направленности; c) общий режим жизни спортсмена; d) расписание занятий спортивного зала.
1.2	Тренировочный микроцикл в боксе это: a) запланированный минимальный тренировочный период 10-15 дней; b) запланированный минимальный тренировочный период 6-8 дней; c) запланированный минимальный тренировочный период 15-20 дней; d) запланированный минимальный тренировочный период 20-30 дней;

1.3	Какой вид микроцикла неправильный? a) втягивающий; b) ударный; c) форсированный; d) восстановительный.
1.4	Микроцикл выделяется в структуре спортивной тренировки по причине: a) необходимости управления процессами утомления и восстановления; b) необходимости обеспечения рационального питания; c) благодаря традиционному распорядку жизнедеятельности; недельному биоритму человека.
2 Раздел. Содержание и структура тренировочных мезоциклов	
2.1	Структура соревновательных мезоциклов определяется? a) спецификой вида спорта; b) особенностями спортивного календаря; c) квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена; d) в этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.
2.2	Какие непринятые в боксе виды мезоциклов? a) базовые мезоциклы; b) предсоревновательные мезоциклы; c) контрольные мезоциклы; d) втягивающие мезоциклы.
2.3	Мезоцикл в боксе,как правило–это тренировочный цикл продолжительностью? a) от 2 до 3 недель; b) от 3 до 4 недель; c) от 4 до 5 недель; d) от 5 до 6 недель;
2.4	Максимальная по объему тренировочная нагрузка приходится на мезоцикл? a) базовый мезоцикл; b) предсоревновательный мезоцикл; c) контрольный мезоцикл; d) втягивающий мезоцикл.
3 Раздел. Содержание и структура тренировочных макроциклов	
3.1	Какой непринятый в боксе тренировочный период макроцикла? a) подготовительный период; b) восстановительный период; c) соревновательный период; d) переходный период.
3.2	Минимальный по интенсивности период тренировочной нагрузки? a) подготовительный период; b) тренировочный период; c) соревновательный период; d) переходный период.
3.3	Макроцикл в боксе–это тренировочный цикл продолжительностью? a) от 3 до 5 месяцев; b) от 5 до 7 месяцев; c) от 10 до 12 месяцев; d) от 7 до 9 месяцев; .
3.4	Максимальный по интенсивности период тренировочной нагрузки? a) подготовительный период; b) тренировочный период; c) соревновательный период;

	d) переходный период.
4 Раздел. Судейство. Правила бокса	
4.1	Возрастная группа у боксеров средних юношей: a) 8-9; b) 11-12; c) 13-14; d) 10-11.
4.2	Боксеру может быть вынесено предупреждение за нарушение правил: a) после 1 замечания; b) после 2 замечания; c) после 3 замечаний; d) в любое время боя.
4.3	В случае полученного нокаута с потерей сознания, боксер отстраняется от соревнований: a) на 90дней; b) до готовности боксера выступать на соревнованиях; c) на 180 дней; d) на 30 дней.
4.4	Сколько боксеров будут стартовать со второго круга при 13 участниках в весе. a) 12; b) 3; c) 8; d) 5;

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 14 вопросов
8	Правильный ответ на 12 вопросов
7	Правильный ответ на 10 вопроса
6	Правильный ответ на 8 вопросов
5	Правильный ответ на 4 вопроса

8 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка проведения урока спортивного совершенствования в боксе

Критерии оценки:

10 баллов – проведение урока с применением эффективных средств и методов тренировки, в полном соответствии с принципами спортивной подготовки в боксе

9 баллов - проведение урока с применением эффективных средств тренировки, в полном соответствии с принципами спортивной подготовки в боксе

8 баллов - проведение урока с применением эффективных методов тренировки, в полном соответствии с принципами спортивной подготовки в боксе

7 баллов – проведение урока с недостаточностью средств и методов тренировки, в полном соответствии с принципами спортивной подготовки в боксе

6 баллов – проведение урока с недостаточностью средств и методов тренировки, в не полном соответствии с принципами спортивной подготовки в боксе

5 баллов - проведение урока с недостаточностью средств тренировки с нарушениями принципов спортивной подготовки в боксе.

4 балла – проведение урока с недостаточностью средств и методов тренировки с нарушениями принципов спортивной подготовки в боксе.

3 балла - проведение урока с нарушениями принципов спортивной подготовки в боксе.

2 балла - проведение урока с грубыми нарушениями принципов спортивной подготовки в боксе

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.

Критерии оценки:
10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.
9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.
6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.
3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.
3-й текущий контроль - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.
6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль *- судейский семинар (тестирование)*

1. Может ли Рефери - женщина судить бои между взрослыми мужчинами?
   A. Рефери женщине не разрешается судить бои между взрослыми мужчинами
   B. Рефери женщине разрешается судить бои между взрослыми мужчинами в весовой категории 46-49 кг
   C. Рефери женщине разрешается судить бои между взрослыми мужчинами в весовых категориях до 69 кг
   D. Рефери женщине разрешается судить все бои между взрослыми мужчинами
2. Какой длины и ширины должны быть бинты в соревнованиях АОВ?
   A. Длина 2,5 -3 м и шириной 7,0 см
   B. Длина 2,5 -4,5 м и шириной 5,7 см
   C. Длина 4,5 -5,5 м и шириной 4,0 см
3. Какие судьи располагаются рядом с Супервайзером?
   A. Судья № 1
   B. Судья № 2
   C. Судья № 3, №4
   D. Судья № 5
4. Какие два судьи располагаются на одной стороне ринга?
   A. Судья № 1 и №2
   B. Судья № 2 и №3
   C. Судья № 3 и №4
   D. Судья № 4 и №5

5. Если боксер получает умышленный удар головой, который вызвали травму или рассечение, какое решение верное?
   A. Нарушивший боксер должен быть немедленно дисквалифицирован
   B. Нарушившему боксеру рефери даст предупреждение вследствие которого сокращается на 2 балла общее количество очков, начисленных ему каждым боковым судьей
   C. Нарушившему боксеру рефери даст предупреждение вследствие которого на 1 балл общее количество очков, начисленных ему каждым боковым судьей
6. В равном раунде, когда один Боксер получает нокдаун, какой счет является верным?
   A. 10-9 победителю раунда
   B. 10-8 победителю раунда
   C. 10-10 обоим боксерам
   D. Ничего из вышеперечисленного
7. Какой размер ринга на официальных Всероссийских соревнованиях по внутренней линии канатов?
   A. 4,9 м
   B. 6,1 м
   C. 5,0 м
   D. 6,2 м
8. Количество весовых категории у юношей 13-14 лет?
   A. 13
   B. 17
   C. 18
   D. 16
9. Сколько дополнительных очков присуждается за нокдаун?
   A. Два очка
   B. Одно очко
   C. Дополнительные очки не присуждаются
   D. Ничего из вышеперечисленного
10. Какого цвета угол, находящийся слева от супервайзера?
   A. Красного
   B. Синего
   C. Белого

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

9 СЕМЕСТР
заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка урока совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов боксера.

Критерии оценки:

10 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

9 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.
8 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.
7 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.
6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
5 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
4 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками в атаке.
3 балла – выполнение упражнений в защите с грубыми ошибками.
2 балла – выполнение всех упражнений с грубыми ошибками
2-й текущий контроль – оценка выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств в боксе.
Критерии оценки:
10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.
9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.
6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.
3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.
3-й текущий контроль - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.
6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.

КОД ТЗ	Тестовое задание
1 Раздел. Содержание и структура тренировочных микроциклов	

1.1	Тренировочный микроцикл в боксе это: a) запланированный минимальный тренировочный период 6-8 дней; b) запланированный минимальный тренировочный период 10-15 дней; c) запланированный минимальный тренировочный период 15-20 дней; d) запланированный минимальный тренировочный период 20-30 дней;
1.2	Какой вид микроцикла неправильный? a) втягивающий; b) ударный; c) форсированный; d) восстановительный.
1.3	Микроцикл выделяется в структуре спортивной тренировки по причине: a) необходимости управления процессами утомления и восстановления; b) необходимости обеспечения рационального питания; c) благодаря традиционному распорядку жизнедеятельности; d) недельному биоритму человека.
1.4	Какой фактор не является ведущим в структуре микроцикла? a) взаимодействие процессов утомления и восстановления; b) чередование занятий различной направленности; c) общий режим жизни спортсмена; d) расписание занятий спортивного зала.
2 Раздел. Содержание и структура тренировочных мезоциклов	
2.1	Мезоцикл в боксе, как правило–это тренировочный цикл продолжительностью? e) от 2 до 3 недель; f) от 3 до 4 недель; g) от 4 до 5 недель; h) от 5 до 6 недель;
2.2	Какие непринятые в боксе виды мезоциклов? a) базовые мезоциклы; b) предсоревновательные мезоциклы; c) контрольные мезоциклы; d) втягивающие мезоциклы.
2.3	Структура соревновательных мезоциклов определяется? a) спецификой вида спорта; b) особенностями спортивного календаря; c) квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена; d) увеличением объема соревновательных упражнений.
2.4	Максимальная по объему тренировочная нагрузка приходится на мезоцикл? a) базовый мезоцикл; b) предсоревновательный мезоцикл; c) контрольный мезоциклы; d) втягивающий мезоциклы.
3 Раздел. Содержание и структура тренировочных макроциклов	
3.1	Макроцикл в боксе–это тренировочный цикл продолжительностью? a) от 3 до 5 месяцев; b) от 5 до 7 месяцев; c) от 10 до 12 месяцев; d) от 7 до 9 месяцев; .
3.2	Какой непринятый в боксе тренировочный период макроцикла? a) подготовительный период; b) тренировочный период;

	c) соревновательный период; d) переходный период.
3.3	Минимальный по интенсивности период тренировочной нагрузки? a) подготовительный период; b) тренировочный период; c) соревновательный период; d) переходный период.
3.4	Максимальный по объему период тренировочной нагрузки? a) подготовительный период; b) тренировочный период; c) соревновательный период; d) переходный период.
4 Раздел. Судейство. Правила бокса	
4.1	Формула поединка у боксеров-женщин: a) 3р х 3мин; b) 3р х 2мин**;** c) 4р х 2мин; b) 4р х 3мин.
4.2	Боксер может быть дисквалифицирован за нарушение правил: a) после 3 предупреждений; b) после 2 предупреждений; c) после 3 замечаний; d) в любое время боя.
4.3	В случае нокдауна рефери должен остановить бой и отсчитать: a) до готовности боксера продолжать бой; b) 8 сек; c) 10 сек; d) до отказа боксера или секунданта продолжать бой.
4.4	Сколько боксеров будут стартовать со второго круга при 10 участниках в весе. a) 6; b) 4; c) 8; d) 2;

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 14 вопросов
8	Правильный ответ на 12 вопросов
7	Правильный ответ на 10 вопроса
6	Правильный ответ на 8 вопросов
5	Правильный ответ на 4 вопроса

Критерии оценивания обучающегося на заочной форме обучения в промежуточных контролях:

Практическое участие в соревнованиях и мероприятиях по боксу:

Критерии оценки:

30 баллов – участие в Чемпионатах и Первенствах России в течении года в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.

29 баллов – участие в соревнованиях российского календарного плана в течение года в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.

28 баллов – участие в региональных соревнованиях российского календарного плана в течение года в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.

27 баллов – участие в межведомственных соревнованиях российского календарного плана в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.

26 баллов – участие в соревнованиях студенческого спортивного союза российского календарного плана в качестве тренера-представителя, спортивного судьи

25 баллов – участие в соревнованиях регионального уровня в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.
24 балла – участие в отборочных соревнованиях регионального уровня в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.
23 балла – участие в соревнованиях областного уровня в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.
22 балла – участие в соревнованиях городского уровня в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

1. *Методика начального обучения боксу.*
2. *Технико-тактическая подготовка боксера.*
3. *Физическая подготовка боксера.*
4. *Психологическая подготовка боксера.*
5. *Совершенствование спортивного мастерства в бокс.*
6. *Планирование процесса спортивного совершенствования.*
7. *Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса в боксе.*
8. *Система антидопинга в боксе.*
9. *План-график тренировочного мезоцикла подготовительного периода в боксе.*

Критерии оценки:
Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов. Итоговая сумма баллов складывается за счёт суммирования баллов по двум критериям – доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует	11

		требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15

Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет

Критерии оценивания обучающегося на очной форме обучения в промежуточных контролях:

Практическое участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по боксу:

Критерии оценки:

30 баллов – практическое участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по боксу календарного плана Федерации бокса России в составе сборных команд:

29 баллов - практическое участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по боксу календарного плана Федерации бокса России в резервном составе сборных команд:

28 баллов - практическое участие в отборочных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по боксу календарного плана Федерации бокса России:

27 баллов – практическое участие во Всероссийских турнирах и учебно-тренировочных мероприятиях по боксу календарного плана Федерации бокса России:

26 баллов - практическое участие в региональных соревнованиях календарного плана Федерации бокса России:

25 баллов - практическое участие в соревнованиях Студенческого союза Федерации бокса России в качестве спортсмена или спортивного судьи:

24 баллов - практическое участие в соревнованиях Федерации бокса СПБ в качестве спортсмена или спортивного судьи:

23- балла - практическое участие в соревнованиях Федерации бокса СПБ в качестве спортивного судьи на всех судейских позициях.

22 балла - практическое участие в любых соревнованиях по боксу в качестве спортивного судьи на всех судейских позициях.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);

- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (БОКС)

Методические указания для студентов по проведению учебных занятий по дисциплине

Общие требования по проведению учебных занятий

1. Каждое занятие должно отвечать следующим требованиям:

- Содержать общие (выполненные за счет серии занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи.
- Иметь правильную методическую направленность.
- Учитывать контингент занимающихся (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности)
- Содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию и укрепляющие здоровье.
- Иметь целостность и законченность, сочетаться с последующими и предыдущими уроками.

В зависимости от преимущественной направленности проводятся теоретические занятия (лекции, семинары) на которых учащиеся должны иметь ручки и тетради; практические занятия, на которых должны иметь соответствующую виду спорта экипировку.

2. Практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (разминка), основная, заключительная. Продолжительность - 90 минут.

Длительность подготовительной части до 25-30 минут. Цель - функциональная подготовка организма к предстоящей работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельности на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений бокса. Основная часть длится 35-45 минут. В ней решаются задачи обучения техники упражнений бокса и методика их освоения.

На занятиях всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники бокса;
- упражнения для развития быстроты и координации;
- силовые упражнения;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме, подведения итогов занятия. Также необходимо обратить внимание студентов на задание, которое они должны выполнить самостоятельно. Заключительная часть длиться 15 минут.

При освоении основ техники бокса, как правило, возникает значительное количество ошибок. Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются:

- внесение в двигательный акт дополнительных, ненужных движений;
- отклонение двигательных движений по направлению и амплитуде;
- несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп;
- искажение общего ритма движения;

Основными причинами возникновения этих ошибок являются:

- недостаточная физическая подготовленность занимающихся;
- боязнь выполнения двигательного действия;
- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточный самоконтроль движений;
- ошибки в исполнении предыдущих частей действия;
- утомление;

- перенос навыков неправильного выполнения двигательного действия;

- неблагоприятные условия выполнения действий.

В практическом занятии методической направленности может быть аудиторная форма проведения и внеаудиторная. При аудиторной форме: студенты разбирают методику обучения боксу, тренировку, судейство и другие вопросы в форме беседы. При внеаудиторной форме могут быть два варианта:

- студенты разбирают вопросы и опробуют движения с помощью преподавателя;

- студенты проводят части занятия.

При проведении студентами подготовительной, основной и заключительной частей занятия необходимо использовать следующие критерии оценки:

- знание команд и умение четко их произносить;

- объяснение упражнения и владение терминологией;

- показ упражнений;

- логическая последовательность подбора упражнений;

- дозировка упражнений;

- выбор места проведения;

- требовательность к занимающимся при выполнении упражнений;

- методические указания к занимающимся в ходе выполнения упражнения;

- владение голосом и интонацией;

- внешний вид и манера держаться перед группой.

- знание техники вида и качества показа упражнения;

- логическая последовательность подбора упражнений;

- выбор места преподавателя: при объяснении техники и при наблюдении за техникой выполнения;

- умение видеть ошибки при выполнении двигательных действий;

- требовательность к занимающимся;

- владение организационными методами;

- использование вспомогательного инвентаря;

- полнота использования методов и средств обучения;

- методические указания в ходе выполнения упражнений;

- владение голосом, интонацией и словесными методами обучения;

- внешний вид и манера держаться перед группой.

При проведении семинаров необходимо, чтобы студенты заранее знали тему и перечень разучиваемых вопросов к семинару, а также критерии оценки их деятельности на занятиях. При подготовке к семинарским занятиям должна быть рекомендована специальная литература.

Методические указания для студентов по самостоятельному проведению тренировочного занятия по боксу

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;

2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;

3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;

4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути

и способы решения проблемных вопросов;

5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Для проведения занятия по боксу необходимо комплексное планирование задач формирования знаний, умений и навыков, воспитания координационных и кондиционных способностей. Определив спектр общих задач, взаимосвязанных и взаимообусловленных задачами урока, студент приступает к разработке содержания урока.

При подборе содержания занятия студенту необходимо обеспечить решение всего круга намеченных задач. В содержании надо выделить самое главное, существенное, основное. При составлении урока необходимо стремится не просто увеличить число упражнений, а попытаться выбрать из них те, которые кратчайшим путем приведут к формированию соответствующих умений и навыков и одновременно позволят решить задачи совершенствования физических качеств и воспитания личности занимающихся.

Методические указания по самостоятельному написанию конспекта студентами

Осуществляется в форме проведения полноценной подготовительной части. Подготовительная часть тесно взаимосвязана с основной (главной задачи занятия), включает в себя беговую часть и комплекс упражнений (не менее 10), позволяющий подготовить организм к предстоящей деятельности.

Конспект оформляется в виде таблицы. В графе частные задачи соответствующие общей задачи урока, в графе средства описываются, используемые для решения частных задач урока (физические упражнения, содержание игр, эстафет, теоретические сведения и т.д.).

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

Содержание графы «Методические приемы обучения, воспитания и организации» заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены конкретные способы решения каждой частной задачи – приемы преподавания и обучения, способы совершенствования физических качеств, а также организации деятельности занимающихся на уроке.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации занимающихся

Требования к конспекту подготовительной части:

- 2 организационные задачи;
- 8 общеразвивающих задач;
- 4 специально-подготовительных задач.

-

Каждой задаче подбираются средства: 1 задача – 1 средство; для каждого средства подбирается дозировка в соответствии с особенностями контингента занимающихся; в графе «Методические приемы и указания» фиксируются методы организации проведения упражнения, возможные ошибки, команды подаваемые во время выполнения упражнения.

Методические указания по написанию контрольной работы для заочной формы обучения

Тема контрольной работы определена содержанием дисциплины и выполняется в соответствии с технологической картой с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Требования к оформлению контрольной работы

- Объем контрольной работы не ограничен, но должен быть не менее пяти-шести страниц машинописного текста. В контрольной работе необходимо раскрыть пункты плана в полном объеме.

- Весь материал по теме излагается по указанному плану, в котором раскрываются те или иные вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

- Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.), изданных за последние 15 лет. Желательно иллюстрирование теоретических положений примерами из практики. Содержание реферата необходимо раскрыть в собственном изложении (текст пишется от третьего лица), оно должно быть обоснованным и убедительным.

- В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке используемой литературы.

- Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Титульный лист контрольной работы должен быть правильно оформлен в соответствии с требованиями.

- В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись соответствующего источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания: фамилия автора (авторов), его (их) инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), издательство, год издания.

Пример: Солодков, А.С. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе: учебно-методическое пособие / А.С. Солодков, Н.П. Симоненко, Е.Е. Чусляева. СПб.: СПГАФК, 1997. - 47 с.

- Контрольную работу необходимо представить в печатном виде: Формат страницы: А4 (210х297). Формат шрифта: размер – 14; тип – Times New Roman; интервал полуторный. Поля: слева – 25 мм, справа, снизу и вверху – 15 мм. Нумерация снизу по центру.

Требования к защите контрольной работы

Контрольная работа защищается студентом при собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. На защиту отводиться время от 3 до 5 минут. При защите можно пользоваться докладом, изложенным в письменной форме. Дополнительно оценивается защита с использованием мультимедийного сопровождения.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра Теории и методики борьбы

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (БОРЬБА)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
к.п.н., доцент Куванов В.А.

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде «знать, уметь, владеть»
1.	Обучение технике базовых и соревновательных упражнений в греко-римской борьбе	Техника греко-римской борьбы в стойке. Техника греко-римской борьбы в партере.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ✓ Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
2.	Обучение технике базовых и соревновательных упражнений в вольной борьбе	Техника вольной борьбы в стойке. Техника вольной борьбы в партере.	
3.	Обучение технике базовых и соревновательных упражнений в дзюдо	Техника дзюдо в стойке. Техника дзюдо в партере.	
4.	Обучение технике базовых и соревновательных упражнений в самбо	Техника самбо в стойке. Техника самбо в партере.	
5.	Физическая подготовка в видах борьбы	Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости Развитие выносливости. Судейство соревнований	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

1 Семестр

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1	Практические занятия № 1 – 11. Формирование техники греко-римской борьбы в стойке. Переводы в партер: рывком, нырком, вращением. Броски подворотом через бедро и через спину. Броски прогибом и вращением. Подготовительные действия, захваты, подбивы, фазы полета, фиксация соперника, переход на удержание.	22
1	Практические занятия № 12 – 20. Формирование техники греко – римской борьбы в партере. Перевороты накатом, перекатом, ключом. Броски «задний пояс» и «обратный пояс». Подготовительные действия, захваты, переворачивания, фазы полета, фиксация соперника, выходы на удержания. Защиты и уходы с моста.	18
1	Практические занятия № 21 – 29. Формирование комбинационной техники греко – римской борьбы. Комбинации приемов в стойке. Комбинации приемов в партере. Комбинации стойка – партер. Встречная борьба. Борьба в клинче.	18

1	Практические занятия № 30 – 33. Формирование техники греко – римской борьбы в стойке. Переводы в партер: вращением, толчком, выседом. Сваливания сбиванием. Броски зависом. Посадки. Подготовительные действия, захваты, подбивы, основные особенности, переходы на дожимания.	8

2 Семестр

1	Практические занятия № 1 – 11. Формирование техники греко – римской борьбы в стойке. Переводы в партер: вращением, толчком, выседом. Сваливания сбиванием. Броски зависом. Посадки. Подготовительные действия, захваты, подбивы, основные особенности, переходы на дожимания.	22
1	Практические занятия № 12 – 30. Формирование техники греко – римской борьбы в партере. Перевороты скручиванием, забеганием, переходом. Подготовительные действия, захваты, переворачивания, фиксация соперника, удержания соперника, дожимания.	38
1	Практические занятия № 31 – 33. Формирование комбинационной техники греко – римской борьбы. Комбинации приемов в стойке. Комбинации приемов в партере. Комбинации стойка – партер. Встречная борьба. Борьба в клинче. Контрольные схватки.	6

3 Семестр

1	Практические занятия № 1 – 7. Формирование комбинационной техники греко – римской борьбы. Комбинации приемов в стойке. Комбинации приемов в партере. Комбинации стойка – партер. Встречная борьба. Борьба в клинче. Контрольные схватки.	14
2	Практические занятия № 8 – 17.Формирование техники вольной борьбы в стойке. Броски и переводы с захватом ног. Броски с поворотом (мельница). Броски подножкой, подсечкой, обвивом. Подготовительные действия, захваты, фазы полета, фиксация соперника и выходы на удержание.	20
2	Практические занятия № 18 – 26. Формирование техники вольной борьбы в партере. Перевороты разгибанием, накатом, переходом. Контрприемы, накатывания, защиты, выходы наверх. Подготовительные действия, захваты, переворачивания, выходы на удержания и дожимания. Защиты и уходы с моста.	18
2	Практические занятия № 27 – 33. Формирование комбинационной техники вольной борьбы. Комбинации приемов в стойке. Комбинации приемов в партере. Комбинации стойка – партер. Встречная борьба. Борьба в клинче с захватом ноги соперника.	14

4 Семестр

2	Практические занятия № 1 – 2. Формирование комбинационной техники вольной борьбы. Комбинации приемов в стойке. Комбинации приемов в партере. Комбинации стойка – партер. Встречная борьба. Борьба в клинче с захватом ноги соперника.	4
2	Практические занятия № 3 – 17. Формирование техники вольной борьбы в стойке. Переводы рывком, забеганием, скручиванием. Броски «зашагиванием» и обвивом. Сваливания скручиванием. Подготовительные действия, захваты, подбивы, выведения из равновесия, фиксация соперника, выходы на удержания.	30
2	Практические занятия № 18 – 32. Формирование техники вольной борьбы в партере. Перевороты накатом, «растяжкой», «ножницами». Накрывания, контрприемы и защиты. Подготовительные действия, захваты, переворачивания, выходы на дожимание. Защиты и уходы с моста.	30

2	Практические занятия № 33 – 42. Формирование комбинационной техники вольной борьбы. Комбинации приемов в стойке. Комбинации приемов в партере. Комбинации стойка – партер. Встречная борьба. Борьба в клинче с захватом ноги соперника. Контрольные схватки.	20
2	Практические занятия № 43 – 51. Формирование техники дзюдо в стойке. Броски подхватом, подсечкой, прогибом. Подготовительные действия, захваты, подбивы, фазы полета, контроль проведения бросков, выходы на удержания.	18

5 Семестр

3	Практические занятия № 1. Формирование техники дзюдо в стойке. Броски подхватом, подсечкой, прогибом. Подготовительные действия, захваты, подбивы, фазы полета, контроль проведения бросков, выходы на удержания.	2
3	Практические занятия № 2 – 15. Формирование техники дзюдо в партере. Переворачивания и выходы на удержания. Болевые и удушающие приемы. Подготовительные действия, захваты, особенности проведения, фиксация соперника, удержания. Уходы от удержаний.	28

6 Семестр

3	Практические занятия № 1. Формирование техники дзюдо в партере. Переворачивания и выходы на удержания. Болевые и удушающие приемы. Подготовительные действия, захваты, особенности проведения, фиксация соперника, удержания. Уходы от удержаний.	2
3	Практические занятия № 2 – 9. Формирование техники дзюдо в стойке. Контрприемы и защиты от бросков. Благоприятные ситуации, захваты, особенности проведения.	16
3	Практические занятия № 10 – 17. Формирование комбинационной техники дзюдо. Комбинации приемов в стойке. Комбинации приемов в партере. Комбинации стойка – партер. Контрольные схватки.	16
4	Практические занятия № 18 – 19. Формирование техники бросков подворотом в самбо. Подготовительные действия, захваты, подбивы, фазы полета, особенности проведения бросков.	4
4	Практические занятия № 20 – 21. Формирование техники бросков через голову в самбо. Разновидности бросков, захваты, особенности проведения, фиксация соперника, выходы на удержания.	4
4	Практические занятия № 22 – 23. Формирование техники бросков подсадом в самбо. Подготовительные действия, захваты, подсад, фаза полета, фиксация соперника.	4
4	Практические занятия № 24 – 25. Формирование техники бросков обвивом в самбо. Подготовительные действия, захваты, обвив ноги соперника, фаза полета, особенности приземления и фиксации.	4
4	Практические занятия № 26 – 27. Формирование техники бросков подножкой в самбо. Подготовительные действия, захваты, разновидности бросков, особенности проведения.	4
4	Практические занятия № 28 – 29. Формирование техники бросков подсечкой в самбо. Разновидности бросков, захваты, подготовительные действия, благоприятные ситуации, особенности проведения.	4
4	Практические занятия № 30 – 31.Формирование техники самбо в партере. Перевороты и выходы на удержания и болевые приемы. Подготовительные действия, захваты, переворачивания, выходы на удержания.	4

4	Практические занятия № 32 – 33. Формирование техники самбо в партере. Удержания соперника на спине. Разновидности удержаний, захваты, фиксация соперника. Уходы от удержаний.	4

7 Семестр

4	Практические занятия № 1 – 2. Формирование техники самбо в партере. Болевые приемы на руки соперника. Разновидности болевых приемов, захваты, фиксация захватов. Уходы от болевых приемов.	4
4	Практические занятия № 3 – 4. Формирование техники самбо в партере. Болевые приемы на ноги. Разновидности, захваты, фиксация захватов, особенности проведения.	4
4	Практические занятия № 5 – 6. Формирование техники самбо. Контрприемы и накрывания от бросков. Особенности проведения, благоприятные ситуации.	4
4	Практические занятия № 7 – 8. Формирование техники самбо. Защиты от бросков. Захваты, передвижения, уходы, фиксация соперника, особенности проведения.	4
4	Практические занятия № 9 – 15. Формирование комбинационной техники самбо. Комбинации приемов в стойке. Комбинации приемов в партере. Контрольные схватки.	14

8 Семестр

4	Практические занятия № 1. Формирование комбинационной техники самбо. Комбинации приемов в стойке. Комбинации приемов в партере. Контрольные схватки.	2
5	Практические занятия № 2 - 23. Развитие физических качеств в видах борьбы	43

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

1 Семестр

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1	Практические занятия № 1 – 2. Формирование техники греко-римской борьбы в стойке. Переводы рывком. Формирование техники греко-римской борьбы в стойке. Переводы нырком. Формирование техники греко-римской борьбы в стойке. Переводы вращением. Формирование техники греко-римской борьбы в стойке. Переводы толчком.	4
1	Практические занятия № 3. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Переводы забеганием. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Переводы скручиванием. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Переводы переходом. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Переводы ключом. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Переводы накатом. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Комбинации переворотов и удержаний.	2

2 Семестр

1	Практические занятия № 1 – 2. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Переводы забеганием. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Переводы скручиванием. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Переводы переходом. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Переводы ключом. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Переводы накатом. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Комбинации переворотов и удержаний.	4
1	Практические занятия № 3. Формирование техники греко-римской борьбы в стойке. Переводы в партер: рывком, нырком, вращением. Подготовительные действия, захваты, переводы, фиксация соперника. Формирование техники греко-римской борьбы в стойке. Броски подворотом через бедро и через спину. Подготовительные действия, захваты, подбив, фаза полета, фиксация соперника после броска. Формирование техники греко-римской борьбы в стойке. Броски прогибом и вращением. Подготовительные действия, захваты, фазы полета, фиксация соперника после бросков.	2

3 Семестр

1	Практические занятия № 1. Формирование техники греко-римской борьбы в стойке. Переводы в партер: рывком, нырком, вращением. Подготовительные действия, захваты, переводы, фиксация соперника. Формирование техники греко-римской борьбы в стойке. Броски подворотом через бедро и через спину. Подготовительные действия, захваты, подбив, фаза полета, фиксация соперника после броска. Формирование техники греко-римской борьбы в стойке. Броски прогибом и вращением. Подготовительные действия, захваты, фазы полета, фиксация соперника после бросков.	2
1	Практические занятия № 2 – 3. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Перевороты накатом, перекатом, ключом. Подготовительные действия, захваты, переворачивания, удержания соперника. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Броски «задний пояс» и «обратный пояс». Подготовительные действия, захваты, фазы полета, фиксация соперника после бросков. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Защиты от переворотов накатом. Контрприемы и накрывания от бросков «задний пояс» и «обратный пояс».	4

4 Семестр

1	Практические занятия № 1. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Перевороты накатом, перекатом, ключом. Подготовительные действия, захваты, переворачивания, удержания соперника. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Броски «задний пояс» и «обратный пояс». Подготовительные действия, захваты, фазы полета, фиксация соперника после бросков. Формирование техники греко-римской борьбы в партере. Защиты от переворотов накатом. Контрприемы и накрывания от бросков «задний пояс» и «обратный пояс».	2
2	Практическое занятие № 2. Формирование техники вольной борьбы в стойке. Броски и переводы с захватом ног. Подготовительные действия, захваты, основные особенности, фиксация соперника.	2
2	Практическое занятие № 3. Формирование техники вольной борьбы в партере. Перевороты разгибанием, накатом, переходом. Подготовительные действия, захваты, переворачивания, удержания соперника.	2

5 Семестр

2	Практическое занятие № 1. Формирование техники вольной борьбы в партере. Перевороты разгибанием, накатом, переходом. Подготовительные действия, захваты, переворачивания, удержания соперника.	2
2	Практические занятия № 2. Формирование техники вольной борьбы в стойке. Броски поворотом (через плечи). Подготовительные действия, захваты, фаза полета, фиксация соперника после броска. Формирование техники вольной борьбы в стойке. Броски и переводы с захватом ног. Подготовительные действия, захваты, основные особенности, фиксация соперника.	2

6 Семестр

2	Практические занятия № 1 – 2. Формирование техники вольной борьбы в стойке. Броски поворотом (через плечи). Подготовительные действия, захваты, фаза полета, фиксация соперника после броска. Формирование техники вольной борьбы в стойке. Броски и переводы с захватом ног. Подготовительные действия, захваты, основные особенности, фиксация соперника.	4

7 Семестр

3	Практические занятия № 17 - 18 Формирование техники дзюдо в стойке. Броски подхватом. Подготовительные действия, захваты, фаза полета, контроль проведения броска. Формирование техники дзюдо в стойке. Броски прогибом. Подготовительные действия, захваты, фаза полета, контроль проведения броска. Формирование техники дзюдо в стойке. Контрприемы и защиты от бросков. Благоприятные ситуации, особенности проведения.	4

8 Семестр

3	Практические занятия № 1. Формирование техники дзюдо в партере. Переворачивания и выходы на удержания. Подготовительные действия, захваты, особенности проведения, фиксация соперника. Формирование техники дзюдо в партере. Болевые приемы. Подготовительные действия, захваты особенности проведения. Формирование техники дзюдо в партере. Удушающие приемы. Подготовительные действия, захваты, особенности проведения. Формирование техники дзюдо в партере. Контрприемы и защиты от болевых и удушающих приемов. Уходы от удержаний.	2
4	Практические занятия № 2. Формирование техники самбо в стойке. Броски подворотом через бедро и через спину. Подготовительные действия, захваты, фаза полета, фиксация соперника. Формирование техники самбо в стойке. Броски с упором стопой в живот или бедро. Подготовительные действия, захваты, особенности проведения. Формирование техники самбо в стойке. Броски подножкой и подсечкой. Подготовительные действия, захваты, особенности проведения, фиксация соперника.	2

9 Семестр

4	Практические занятия № 1. Формирование техники самбо в партере. Переворачивания и удержания. Подготовительные действия, захваты, особенности проведения, фиксация соперника. Формирование техники самбо в партере. Болевые приемы с воздействием на ноги соперника. Подготовительные действия, захваты, особенности проведения. Формирование техники самбо в партере. Болевые приемы с воздействием на руки соперника. Подготовительные действия, захваты, особенности проведения.	2

4	Практическое занятие № 2. Формирование техники самбо в стойке. Контрприемы и защиты от бросков. Благоприятные ситуации, особенности проведения, захваты.	2
5.	Практические занятия № 3. Развитие физических качеств в видах борьбы.	1

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Гилазиева, С.Р. Основные приёмы самообороны : учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2016. - 114 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1607-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467222
2. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767
3. Султанахмедов, Г.С. Индивидуализация тренировочного процесса в вольной борьбе : учебное пособие / Г.С. Султанахмедов. - Москва : Советский спорт, 2020. - 117 с. : ил.
4. Султанахмедов, Г.С. Основы физической подготовки в вольной борьбе : учебное пособие / Г.С. Султанахмедов. - Москва : Советский спорт, 2020. - 119 с. : ил.
5. Ципин, Л.Л. Технология спортивной тренировки: упражнения специальной силовой направленности в подготовке борцов греко-римского стиля : учебное пособие / Л.Л. Ципин, А.Г. Левицкий, Ф.Е. Захаров; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2019. - 79 с. : ил.
6. Спортивная борьба [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" / А.А. Карелин [и др.]. - Санкт-Петербург : [б.и.], 2018. – 232 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Апойко, Р.Н. Греко-римская борьба [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Н. Апойко, С.В. Коваленко, А.В. Шевцов). - СПб. : [б. и.], 2012. – 36 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277
3. Замятин, Ю.П. Вольная борьба [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.П. Замятин, С.И. Петров, А.Н. Денисенко. - СПб. : [б. и.], 2012. – 157 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Зекрин, Ф.Х. Соревновательная деятельность и организация проведения соревнований по борьбе [Электронный ресурс] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / Ф.Х. Зекрин, В.В. Зебзеев, Н.А. Федяев. - Чайковский : Изд-во ЧГИФКа, 2013. – 106 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 150 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. Крикуха, Ю.Ю. Технико-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 136 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Петров С.И. Психологическая подготовка борца [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов / С.И. Петров, В.В. Андреев, Р.Н. Апойко. - СПб. : [б. и.], 2009. – 130 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба [Текст] : учебник для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / И.А. Письменский. - Москва :Юрайт, 2019. - 262, [2] с. : ил.
9. Султанахмедов, Г.С.Основы технической подготовки в вольной борьбе : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура", профилю подготовки "Спортивная подготовка" / Г.С. Султанахмедов. - Москва : Советский спорт, 2020. - 123 с. : ил.
10. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - Москва : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482
11. Шестаков, В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - Физическая культура / В.Б. Шестаков, С.В. Ерёгина, Ф.В. Емельяненко. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 222, [1] с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий - Зал атлетизма (1 этаж, нежилое посещение №2) - Оборудование: Гриф штанги "олимпийский" Д=50мм дл.2200 мм нагрузка до 600 кг-6шт., скамья для жима горизонтальная-3шт., станок для тренировки мышц спины (гиперэкстензия)-2шт., стойка для гантелей (для набора из 10-ти пар)-1шт., стойка для дисков (6 мест)-1шт., диски разновесные-20 шт., тренажер "Блок вертикальный для спины"-1шт., тренажер "Блок горизонтальный для спины"-1шт., тренажер "Горизонтальный жим штанги"-1 шт., тренажер "Для бицепса"-2шт., тренажер "Жим для плеч Хмер"-1шт., тренажер "Жим ногами"-2шт., тренажер "Кроссовер"-2шт., тренажер "Лавка горизонтальная"-3 шт., тренажер "Лавка для пресса"-3 шт., тренажер "Лавка изм.угла"-3шт., тренажер "Наклонный жим штанги"-2шт., тренажер "Разведение ног сидя"-2шт., тренажер "Рама Смитта"-1шт, тренажер "Станок д/мышц голени"-2шт., тренажер "Хамер для груди"-1шт.

Помещение для проведения практических занятий - Зал единоборств №1 (2 этаж, нежилое помещение №1) – Оборудование: татами BUDOSPORT-90кв.м, маты страховочные-15шт., ростовой манекен-1шт., силовой уголок-1шт., мешок для бокса (LECO, AQUABOX totalget) -8шт., настенная подушка для бокса, измерительная LECO-2шт., специальный тренажер "Киктест"-1шт.

Помещение для проведения практических занятий-Зал борьбы №1 (1 этаж, нежилое помещение №2) – Оборудование: Покрышка борцовского ковра 11*16м 3-х цветная-1шт., манекен 1,4м-1шт., манекен 1,7м-1шт., манекен борцовский 22-24 кг-1шт., манекен борцовский 28-30 кг.-2шт., маты страховочные-6шт.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (БОРЬБА)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Борьба)

1 курс (1семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
12		1-й текущий контроль – оценка техники греко-римской борьбы в стойке	5/14	14	
22		2-й текущий контроль – оценка техники греко-римской борьбы в партере	5/14	28	
28		3-й текущий контроль – оценка комбинационной техники греко-римской борьбы	6/14	42	
30		4-й текущий контроль – оценка техники греко-римской борьбы в стойке	6/14	56	
33		5-й текущий контроль – оценка техники греко-римской борьбы в стойке	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

1 курс (2 семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
12		6-й текущий контроль – оценка техники греко-римской борьбы в партере	5/14	14	
22		7-й текущий контроль – оценка техники греко-римской борьбы в партере	5/14	28	
28		8-й текущий контроль – оценка комбинационной техники греко-римской борьбы	6/14	42	
30		9-й текущий контроль – оценка техники комбинаций приемов греко-римской борьбы в стойке	6/14	56	
33		10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	

Итоговая сумма баллов за год	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Борьба)

2 курс (3-семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
12		1-й текущий контроль – оценка техники вольной борьбы в стойке	5/14	14	
22		2-й текущий контроль – оценка техники вольной борьбы в партере	5/14	28	
28		3-й текущий контроль – оценка комбинационной техники вольной борьбы	6/14	42	
30		4-й текущий контроль – оценка техники вольной борьбы в стойке	6/14	56	
33		5-й текущий контроль – оценка техники вольной борьбы в партере	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

2 курс (4-семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
12		6-й текущий контроль – оценка техники вольной борьбы в стойке	5/14	14	
22		7-й текущий контроль – оценка техники вольной борьбы в партере	5/14	28	
28		8-й текущий контроль – оценка комбинационной техники вольной борьбы	6/14	42	
30		9-й текущий контроль – выполнение комбинаций приемов вольной борьбы в стойке и партере	6/14	56	
33		10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных			22/30	100	

контролей			
Итоговая сумма баллов за год	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Борьба)

3 курс (5 семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
4		1-й текущий контроль – оценка техники дзюдо в стойке	5/14	14	
6		2-й текущий контроль – оценка техники дзюдо в партере	5/14	28	
8		3-й текущий контроль оценка техники дзюдо в стойке	6/14	42	
10		4-й текущий контроль – оценка техники дзюдо в партере	6/14	56	
12		5-й текущий контроль – оценка комбинационной техники дзюдо	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

3 курс (6 семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
12		6-й текущий контроль – оценка комбинационной техники дзюдо	5/14	14	
22		7-й текущий контроль – оценка техники комбинаций дзюдо в стойке	5/14	28	
28		8-й текущий контроль – оценка техники комбинаций дзюдо в партере	6/14	42	
30		9-й текущий контроль – выполнение комбинаций дзюдо в стойке и в партере	6/14	56	
33		10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках	6/14	70	

Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей	22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Борьба)

4 курс (7 семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
4		1-й текущий контроль – оценка техники бросков подворотом в самбо	5/14	14	
6		2-й текущий контроль – оценка техники бросков через голову в самбо	5/14	28	
8		3-й текущий контроль – оценка техники бросков подсадом и обвивом в самбо	6/14	42	
10		4-й текущий контроль – оценка техники бросков подножкой и подсечкой в самбо	6/14	56	
12		5-й текущий контроль – оценка техники борьбы самбо в стойке	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

4 курс (8 семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
12		6-й текущий контроль – оценка техники борьбы самбо в партере	5/14	14	
22		7-й текущий контроль – оценка техники болевых приемов в самбо	5/14	28	
28		8-й текущий контроль – оценка техники контрприемов и защит в самбо	6/14	42	
30		9-й текущий контроль – оценка комбинационной борьбы в стойке и партере	6/14	56	
33		10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках	6/14	70	

Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей	22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год	50/100	100	

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

Первый курс (1-2 семестры)

1-й текущий контроль – оценка техники бросков подворотом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) слабая тяга руками на себя
2) слишком сильный наклон корпуса вперёд,
3) опускание головы вниз
4) слабый подбив тазом
5) отсутствие поворота головы.

2-й текущий контроль – оценка техники бросков «задний пояс»

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) отсутствие полного захвата,
2) слабая тяга руками на себя,
3) слабый рывок партнера
4) несвоевременное подведение таза под партнера,
5) слабый подбив тазом.

3-й текущий контроль – оценка техники переворотов накатом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) отсутствие полного захвата,
2) слабая тяга руками на себя,
3) преждевременное выпрямление ног в начале переворота,
4) наклон головы, отсутствие подбива тазом
5) недостаточно крутой мост.

4-й текущий контроль – оценка техники бросков «обратный пояс»

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) недостаточный плотный захват,
2) слабая тяга руками на себя,
3) несвоевременное подведение таза под партнера,
4) отсутствие подбива тазом,
5) отсутствие прогиба туловища.

5-й текущий контроль – оценка техники переворотов скручиванием

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) отсутствие плотного захвата,
2) слабая тяга руками,
3) недостаточно плотное давление туловищем,
4) недостаточное забегание ногами,
5) отсутствие синхронности в движениях.

6-й текущий контроль – оценка техники бросков прогибом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) недостаточно плотный захват,
2) слабая тяга руками к себе,
3) несвоевременное подведение таза под партнера
4) слабый подбив тазом,
5) недостаточно крутой мост.

7-й текущий контроль – оценка техники переводом вращением

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) слабый захват руки партнера,
2) несвоевременное вращение,
3) отсутствие синхронности
4) несвоевременный прогиб туловища,
5) отсутствие слитности движений.

8-й текущий контроль – оценка техники удержаний и дожиманий на мосту

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) недостаточно плотный захват,
2) слабое давление туловищем,
3) отсутствие тяги на себя,
4) отсутствие «разножки» ногами,
5) отсутствие слитности.

9-й текущий контроль – оценка техники тяги переводов рывком

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неправильный захват плеча партнера,
2) неправильное направление тяги,
3) слабый рывок на себя,
4) несвоевременный выход за спину партнера,
5) отсутствие синхронности действий.

10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках

14 баллов – 5 побед.
12 балла – 4 победы.
10 баллов – 3 победы.
8 балла - 2 победы.
7 балла – 1 победа.
6 балла – 0 побед.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

Второй курс (3-4 семестры)

1-й текущий контроль – оценка техники бросков наклоном захватом ног

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неполное подведение плечей под партнера;
2) недостаточно плотный захват ног;
3) опускание плечей вниз.
4) недостаточно резкая тяга вверх;
5) неправильное сбрасывание партнера.

2-й текущий контроль – оценка техники бросков поворотом (мельницей)

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) недостаточно плотный захват плеча партнера;
2) неполный вход под партнера;
3) недостаточно плотный захват бедра партнера.
4) опускание головы вниз;
5) отсутствие синхронности движений.

3-й текущий контроль – оценка техники переворотов накатом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) отсутствие плотного захвата;
2) слабая тяга руками к себе;
3) слабый рывок партнера;
4) слабый подбив тазом;
5) отсутствие синхронности движений.

4-й текущий контроль – оценка техники переворотов с захватом скрещенных голеней

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) недостаточно плотный захват ног партнера;
2) слабая тяга на себя;
3) неточное направление скручивания.
4) отсутствие синхронности выполнения;
5) преждевременное распускание захвата.

5-й текущий контроль – оценка техники переводов захватом ног

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) недостаточно плотный захват;
2) слабая тяга руками на себя;
3) отсутствие давления головой в бок партнера.
4) недостаточно резко движение ног;
5) отсутствие слитности действия.

6-й текущий контроль – оценка техники удержаний и дожиманий на мосту

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) недостаточно плотный захват;
2) слабое давление туловищем;
3) отсутствие тяги на себя.
4) отсутствие «разножки» ногами;
5) отсутствие слитности движений.

7-й текущий контроль – оценка техники переворотов «ножницы»

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неправильный обхват бедра партнера;
2) неточное направление стартового движения;
3) неправильный захват подбородка партнера.
4) неточное направление скручивания;
5) отсутствие слитности движений.

8-й текущий контроль – оценка техники переводов захватом ноги

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неправильный захват бедра партнера;
2) отсутствие давления грудью на бедро;
3) слабая работа ногами при перемещениях;
4) опускание головы вниз;
5) отсутствие синхронности движений.

9-й текущий контроль – оценка техники переворотов «растяжкой»

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неточное подведение ноги под бедро партнера;
2) слабое давление на голову партнера;
3) неправильный захват дальней руки;
4) недостаточное давление туловищем;
5) отсутствие слитности.

10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	5 побед	4 победы	3 победы	2 победы	1 победа	0 побед

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

третий курс (5-6 семестры)

1-й текущий контроль – оценка техники бросков подхватом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) слабая тяга руками;
2) недостаточный подворот корпуса;
3) неправильная постановка ног.
4) недостаточно резкий подхват
5) отсутствие слитности движений;

2-й текущий контроль – оценка техники бросков подсечкой

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неправильное направление тяги руками;
2) неточная постановка ног;
3) несвоевременность выполнения подсечки.
4) отсутствие скручивающего движения»;
5) отсутствие синхронности;

3-й текущий контроль – оценка техники удушающего приема зажиманием

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неправильный захват кимоно;
2) недостаточное давление туловищем;
3) слабый контроль ногами.
4) неправильный разворот предплечий
5) недостаточная синхронность движений;

4-й текущий контроль – оценка техники болевого приема «рычаг локтя»

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4	5

					ошибки	ошибок

Типичные ошибки:

1) неполный контроль ногами руки партнера;
2) неправильное расположение таза на ковре.
3) неправильный захват руки партнера;
4) слабая тяга спиной;
5) распускание захвата в ходе проведения приема.

5-й текущий контроль – оценка техники бросков зашагиванием

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) недостаточно плотный захват;
2) слабое давление на корпус партнера.
3) неправильное направление скручивания;
4) отсутствие синхронности движений;
5) преждевременное распускание захвата.

6-й текущий контроль – оценка техники удушающего приема затягиванием

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неправильный захват;
2) недостаточное давление туловищем.
3) слабый контроль ногами;
4) неправильное давление предплечьями;
5) недостаточная синхронность движений.

7-й текущий контроль – оценка техники бросков обхватом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неправильный захват кимоно;
2) несвоевременный подворот;
3) слабая тяга руками.
4) недостаточно резкое движение ногой»;
5) отсутствие синхронности движений;

8-й текущий контроль – оценка техники выполнения удержаний сбоку

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неправильный захват;
2) слабое давление туловищем.
3) неправильная разножка
4) потеря контроля над партнером;
5) отсутствие слитности движений.

9-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков прогибом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неправильный захват;
2) неплотный контакт с туловищем партнера.
3) слабая тяга руками;
4) преждевременный разворот корпуса;
5) потеря контроля над партнером.

10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	5 побед	4 победы	3 победы	2 победы	1 победа	0 побед

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

четвёртый курс (7-8 семестры)

1-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков подворотом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) слабая тяга руками на себя;
2) слишком сильный наклон корпуса вперед.
3) опускание головы вниз;
4) слабый подбив тазом;
5) отсутствие поворота головы.

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков через голову

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) слишком далекий сед от ног партнера;
2) слабая тяга на себя.
3) неточная постановка стопы в упор;
4) недостаточно резкое разгибание ноги;
5) отсутствие синхронности действий.

3-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков подсадом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неправильный захват;
2) слабая тяга руками.
3) опоздание с подсадом;
4) слишком высокий подсад;
5) отсутствие слитности фаз приема.

4-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков обвивом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) слабый захват руки;
2) неплотное прижимание партнера.
3) опоздание с обвивом ноги;
4) слабая тяга атакованной ноги;
5) отсутствие синхронности выполнения.

5-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков подножкой

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неправильный захват;
2) слабая тяга руками.
3) несвоевременная постановка подножки;
4) недостаточно резкий наклон вперед;
5) отсутствие слитности фаз приема

6-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков подсечкой

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неправильное направление тяги руками;
2) неточная постановка ног.
3) несвоевременность выполнения подсечкой;
4) отсутствие скручивающего движения;
5) отсутствие синхронности движений

7-й текущий контроль – оценка техники выполнения переворотов забеганием

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) отсутствие плотного «захвата»;
2) слабая тяга руками.
3) недостаточно плотный контроль туловищем;
4) неправильное забегание ногами;
5) отсутствие синхронности в движениях

8-й текущий контроль – оценка техники выполнения болевых приемов «ущемление ахилеса»

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) слабый захват ноги;
2) слабое давление на ахиллово сухожилие.
3) неправильный разворот предплечья;
4) отсутствие тяги спиной;
5) недостаточный контроль ногами

9-й текущий контроль – оценка техники выполнения удержаний верхом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

1) неполное выключение рук;
2) слабый контроль туловищем.
3) отсутствие зацепов ног;
4) недостаточная фиксация захватов;
5) отсутствие синхронности действий

10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	5 побед	4 победы	3 победы	2 победы	1 победа	0 побед

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Борьба)

1 курс (1семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
12		1-й текущий контроль – оценка техники греко-римской борьбы в стойке	5/14	14	
22		2-й текущий контроль – оценка техники греко-римской борьбы в партере	5/14	28	
28		3-й текущий контроль – оценка комбинационной техники греко-римской борьбы	6/14	42	
30		4-й текущий контроль – оценка техники греко-римской борьбы в стойке	6/14	56	
33		5-й текущий контроль – оценка техники греко-римской борьбы в стойке	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

1 курс (2 семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов-

					ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
12		6-й текущий контроль – оценка техники греко-римской борьбы в партере	5/14	14	
22		7-й текущий контроль – оценка техники греко-римской борьбы в партере	5/14	28	
28		8-й текущий контроль – оценка комбинационной техники греко-римской борьбы	6/14	42	
30		9-й текущий контроль – оценка техники комбинаций приемов греко-римской борьбы в стойке	6/14	56	
33		10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Борьба)

2 курс (3-семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
12		1-й текущий контроль – оценка техники вольной борьбы в стойке	5/14	14	
22		2-й текущий контроль – оценка техники вольной борьбы в партере	5/14	28	
28		3-й текущий контроль – оценка комбинационной техники вольной борьбы	6/14	42	
30		4-й текущий контроль – оценка техники вольной борьбы в стойке	6/14	56	
33		5-й текущий контроль – оценка техники вольной борьбы в партере	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

2 курс (4-семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на

					подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
12		6-й текущий контроль – оценка техники вольной борьбы в стойке	5/14	14	
22		7-й текущий контроль – оценка техники вольной борьбы в партере	5/14	28	
28		8-й текущий контроль – оценка комбинационной техники вольной борьбы	6/14	42	
30		9-й текущий контроль – выполнение комбинаций приемов вольной борьбы в стойке и партере	6/14	56	
33		10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Борьба)

3 курс (5 семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
4		1-й текущий контроль – оценка техники дзюдо в стойке	5/14	14	
6		2-й текущий контроль – оценка техники дзюдо в партере	5/14	28	
8		3-й текущий контроль оценка техники дзюдо в стойке	6/14	42	
10		4-й текущий контроль – оценка техники дзюдо в партере	6/14	56	
12		5-й текущий контроль – оценка комбинационной техники дзюдо	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

3 курс (6 семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/	Накопительная «стои-	Кол-во часов самостоя-

	/балл		max	мость»/ балл	тельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
12		6-й текущий контроль – оценка комбинационной техники дзюдо	5/14	14	
22		7-й текущий контроль – оценка техники комбинаций дзюдо в стойке	5/14	28	
28		8-й текущий контроль – оценка техники комбинаций дзюдо в партере	6/14	42	
30		9-й текущий контроль – выполнение комбинаций дзюдо в стойке и в партере	6/14	56	
33		10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Борьба)

4 курс (7 семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
4		1-й текущий контроль – оценка техники бросков подворотом в самбо	5/14	14	
6		2-й текущий контроль – оценка техники бросков через голову в самбо	5/14	28	
8		3-й текущий контроль – оценка техники бросков подсадом и обвивом в самбо	6/14	42	
10		4-й текущий контроль – оценка техники бросков подножкой и подсечкой в самбо	6/14	56	
12		5-й текущий контроль – оценка техники борьбы самбо в стойке	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

4 курс (8 семестр)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/	Кол-во часов самостоятельной

				балл	работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
12		6-й текущий контроль – оценка техники борьбы самбо в партере	5/14	14	
22		7-й текущий контроль – оценка техники болевых приемов в самбо	5/14	28	
28		8-й текущий контроль – оценка техники контрприемов и защит в самбо	6/14	42	
30		9-й текущий контроль – оценка комбинационной борьбы в стойке и партере	6/14	56	
33		10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Борьба)

5 курс (9 семестр)

Базовый модуль					
№ за-нятия	Посе-щае-мость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопи-тельная «стои-мость»/ балл	Кол-во часов самостоя-тельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1		6-й текущий контроль – оценка техники борьбы самбо в партере	5/14	14	
		7-й текущий контроль – оценка техники болевых приемов в самбо	5/14	28	
2		8-й текущий контроль – оценка техники контрприемов и защит в самбо	6/14	42	
		9-й текущий контроль – оценка комбинационной борьбы в стойке и партере	6/14	56	
		10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках	6/14	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

Первый курс (1-2 семестры)

1-й текущий контроль – оценка техники бросков подворотом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5

Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) слабая тяга руками на себя
7) слишком сильный наклон корпуса вперёд,
8) опускание головы вниз
9) слабый подбив тазом
10) отсутствие поворота головы.

2-й текущий контроль – оценка техники бросков «задний пояс»

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) отсутствие полного захвата,
7) слабая тяга руками на себя,
8) слабый рывок партнера
9) несвоевременное подведение таза под партнера,
10) слабый подбив тазом.

3-й текущий контроль – оценка техники переворотов накатом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) отсутствие полного захвата,
7) слабая тяга руками на себя,
8) преждевременное выпрямление ног в начале переворота,
9) наклон головы, отсутствие подбива тазом
10) недостаточно крутой мост.

4-й текущий контроль – оценка техники бросков «обратный пояс»

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) недостаточный плотный захват,
7) слабая тяга руками на себя,
8) несвоевременное подведение таза под партнера,
9) отсутствие подбива тазом,
10) отсутствие прогиба туловища.

5-й текущий контроль – оценка техники переворотов скручиванием

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) отсутствие плотного захвата,
7) слабая тяга руками,
8) недостаточно плотное давление туловищем,
9) недостаточное забегание ногами,
10) отсутствие синхронности в движениях.

6-й текущий контроль – оценка техники бросков прогибом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) недостаточно плотный захват,
7) слабая тяга руками к себе,
8) несвоевременное подведение таза под партнера
9) слабый подбив тазом,
10) недостаточно крутой мост.

7-й текущий контроль – оценка техники переводом вращением

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) слабый захват руки партнера,
7) несвоевременное вращение,
8) отсутствие синхронности
9) несвоевременный прогиб туловища,
10) отсутствие слитности движений.

8-й текущий контроль – оценка техники удержаний и дожиманий на мосту

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) недостаточно плотный захват,
7) слабое давление туловищем,
8) отсутствие тяги на себя,
9) отсутствие «разножки» ногами,
10) отсутствие слитности.

9-й текущий контроль – оценка техники тяги переводов рывком

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неправильный захват плеча партнера,
7) неправильное направление тяги,
8) слабый рывок на себя,
9) несвоевременный выход за спину партнера,
10) отсутствие синхронности действий.

10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках

14 баллов – 5 побед.

12 балла – 4 победы.

10 баллов – 3 победы.
8 балла - 2 победы.
7 балла – 1 победа.
6 балла – 0 побед.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

Второй курс (3-4 семестры)

1-й текущий контроль – оценка техники бросков наклоном захватом ног

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неполное подведение плечей под партнера;
7) недостаточно плотный захват ног;
8) опускание плечей вниз.
9) недостаточно резкая тяга вверх;
10) неправильное сбрасывание партнера.

2-й текущий контроль – оценка техники бросков поворотом (мельницей)

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) недостаточно плотный захват плеча партнера;
7) неполный вход под партнера;
8) недостаточно плотный захват бедра партнера.
9) опускание головы вниз;
10) отсутствие синхронности движений.

3-й текущий контроль – оценка техники переворотов накатом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) отсутствие плотного захвата;
7) слабая тяга руками к себе;
8) слабый рывок партнера;
9) слабый подбив тазом;
10) отсутствие синхронности движений.

4-й текущий контроль – оценка техники переворотов с захватом скрещенных голеней

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) недостаточно плотный захват ног партнера;

7) слабая тяга на себя;
8) неточное направление скручивания.
9) отсутствие синхронности выполнения;
10) преждевременное распускание захвата.

5-й текущий контроль – оценка техники переводов захватом ног

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) недостаточно плотный захват;
7) слабая тяга руками на себя;
8) отсутствие давления головой в бок партнера.
9) недостаточно резко движение ног;
10) отсутствие слитности действия.

6-й текущий контроль – оценка техники удержаний и дожиманий на мосту

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) недостаточно плотный захват;
7) слабое давление туловищем;
8) отсутствие тяги на себя.
9) отсутствие «разножки» ногами;
10) отсутствие слитности движений.

7-й текущий контроль – оценка техники переворотов «ножницы»

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неправильный обхват бедра партнера;
7) неточное направление стартового движения;
8) неправильный захват подбородка партнера.
9) неточное направление скручивания;
10) отсутствие слитности движений.

8-й текущий контроль – оценка техники переводов захватом ноги

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неправильный захват бедра партнера;
7) отсутствие давления грудью на бедро;
8) слабая работа ногами при перемещениях;
9) опускание головы вниз;
10) отсутствие синхронности движений.

9-й текущий контроль – оценка техники переворотов «растяжкой»

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неточное подведение ноги под бедро партнера;
7) слабое давление на голову партнера;
8) неправильный захват дальней руки;
9) недостаточное давление туловищем;
10) отсутствие слитности.

10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	5 побед	4 победы	3 победы	2 победы	1 победа	0 побед

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

третий курс (5-6 семестры)

1-й текущий контроль – оценка техники бросков подхватом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) слабая тяга руками;
7) недостаточный подворот корпуса;
8) неправильная постановка ног.
9) недостаточно резкий подхват
10) отсутствие слитности движений;

2-й текущий контроль – оценка техники бросков подсечкой

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неправильное направление тяги руками;
7) неточная постановка ног;
8) несвоевременность выполнения подсечки.
9) отсутствие скручивающего движения»;
10) отсутствие синхронности;

3-й текущий контроль – оценка техники удушающего приема зажиманием

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неправильный захват кимоно;
7) недостаточное давление туловищем;
8) слабый контроль ногами.
9) неправильный разворот предплечий
10) недостаточная синхронность движений;

4-й текущий контроль – оценка техники болевого приема «рычаг локтя»

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неполный контроль ногами руки партнера;
7) неправильное расположение таза на ковре.
8) неправильный захват руки партнера;
9) слабая тяга спиной;
10) распускание захвата в ходе проведения приема.

5-й текущий контроль – оценка техники бросков зашагиванием

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) недостаточно плотный захват;
7) слабое давление на корпус партнера.
8) неправильное направление скручивания;
9) отсутствие синхронности движений;
10) преждевременное распускание захвата.

6-й текущий контроль – оценка техники удушающего приема затягиванием

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неправильный захват;
7) недостаточное давление туловищем.
8) слабый контроль ногами;
9) неправильное давление предплечьями;
10) недостаточная синхронность движений.

7-й текущий контроль – оценка техники бросков обхватом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неправильный захват кимоно;
7) несвоевременный подворот;
8) слабая тяга руками.
9) недостаточно резкое движение ногой»;
10) отсутствие синхронности движений;

8-й текущий контроль – оценка техники выполнения удержаний сбоку

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неправильный захват;
7) слабое давление туловищем.

8) неправильная разножка
9) потеря контроля над партнером;
10) отсутствие слитности движений.

9-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков прогибом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неправильный захват;
7) неплотный контакт с туловищем партнера.
8) слабая тяга руками;
9) преждевременный разворот корпуса;
10) потеря контроля над партнером.

10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	5 побед	4 победы	3 победы	2 победы	1 победа	0 побед

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

четвёртый курс (7-8 семестры)

1-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков подворотом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) слабая тяга руками на себя;
7) слишком сильный наклон корпуса вперед.
8) опускание головы вниз;
9) слабый подбив тазом;
10) отсутствие поворота головы.

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков через голову

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) слишком далекий сед от ног партнера;
7) слабая тяга на себя.
8) неточная постановка стопы в упор;
9) недостаточно резкое разгибание ноги;
10) отсутствие синхронности действий.

3-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков подсадом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неправильный захват;
7) слабая тяга руками.
8) опоздание с подсадом;
9) слишком высокий подсад;
10) отсутствие слитности фаз приема.

4-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков обвивом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) слабый захват руки;
7) неплотное прижимание партнера.
8) опоздание с обвивом ноги;
9) слабая тяга атакованной ноги;
10) отсутствие синхронности выполнения.

5-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков подножкой

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неправильный захват;
7) слабая тяга руками.
8) несвоевременная постановка подножки;

9) недостаточно резкий наклон вперед;
10) отсутствие слитности фаз приема

6-й текущий контроль – оценка техники выполнения бросков подсечкой

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неправильное направление тяги руками;
7) неточная постановка ног.
8) несвоевременность выполнения подсечкой;
9) отсутствие скручивающего движения;
10) отсутствие синхронности движений

7-й текущий контроль – оценка техники выполнения переворотов забеганием

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	6	5
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) отсутствие плотного «захвата»;
7) слабая тяга руками.
8) недостаточно плотный контроль туловищем;
9) неправильное забегание ногами;
10) отсутствие синхронности в движениях

8-й текущий контроль – оценка техники выполнения болевых приемов «ущемление ахилеса»

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) слабый захват ноги;
7) слабое давление на ахиллово сухожилие.
8) неправильный разворот предплечья;
9) отсутствие тяги спиной;
10) недостаточный контроль ногами

9-й текущий контроль – оценка техники выполнения удержаний верхом

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	5 ошибок

Типичные ошибки:

6) неполное выключение рук;
7) слабый контроль туловищем.
8) отсутствие зацепов ног;

9) недостаточная фиксация захватов;
10) отсутствие синхронности действий

10-й текущий контроль – выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках

Критерии оценок

Баллы	14	12	10	8	7	6
Результат	5 побед	4 победы	3 победы	2 победы	1 победа	0 побед

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (зачет) – 1, 2 семестр-очно, 1,2 - заочно

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (зачет) – 3,4 семестр-очно, 3,4 - заочно

Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (зачет) – 5, 6 семестр-очно, 5, 6 - заочно

Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (зачет) – 7, 8 – заочно/заочно

Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (дифференцированный зачет) – 8 семестр-очно, 9 - заочно может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Темы контрольных работ:

1. «Средства и методы физической подготовки в спортивной борьбе»
2. «Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе»
3. «Методика обучения и организации тренировочного процесса»
4. «Средства обучения и тренировки в спортивной борьбе».
5. «Моделирование и прогноз в спортивной борьбе»
6. «Влияние правил соревнований на спортивную подготовку борцов»
7. «Структурная последовательность обучения приёмам и комбинациям»
8. «Психологическая подготовка»
9. «Тактико-техническая подготовленность»

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (БОРЬБА)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

Прописываем требования к контрольной работе по структуре, содержанию и по изучению источников в зависимости от дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики велосипедного спорта

Рабочая программа по дисциплине (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ)

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
К.п.н., профессор А.А. Кузнецов,
к.п.н., доцент Михайлова И.Н.

Санкт-Петербург 2020

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Обучение технике в велосипедном спорте	Техника посадки, техника педалирования, техника владения велосипедом	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.
2.	Общая физическая подготовка в велосипедном спорте	Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости Развитие выносливости.	
3.	Общие основы методики	Этапы спортивного совершенствования.	

	тренировки – тренировка в велосипедном спорте	Цели, продолжительность, задачи периодов МзЦ, МкЦ, средства и методы тренировки.	Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
4.	Организационное и методическое обеспечение учебных и спортивных мероприятий по велосипедному спорту.	Устройство и оборудование сооружений и велотрасс по велоспорту. Обеспечение безопасности при занятиях велоспортом. Правила соревнований по велоспорту.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (*заполняются только те таблицы, по которым предусмотрены занятия учебным планом)*

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1 семестр		
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в велоспорте на шоссе. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	12
1	Практические занятия. III этап обучения в велоспорте на шоссе. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	10
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте на шоссе. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	20
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в велоспорте на треке. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	12
1	Практические занятия. III этап обучения в велоспорте на треке. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	12
2 семестр		
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте на треке. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	12
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	10
1	Практические занятия. III этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	10

1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	10
2	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	12
2	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	12
3 семестр		
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте на треке. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	12
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	10
1	Практические занятия. III этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	10
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	10
2	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	12
2	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	12
4 семестр		
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте на треке. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	12
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	20
1	Практические занятия. III этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	20
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	20
2	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	18
2	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы,	12

	используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	
5 семестр		
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте на треке. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	4
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	4
1	Практические занятия. III этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	4
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	6
2	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	6
2	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	6
6 семестр		
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте на треке. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	12
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	10
1	Практические занятия. III этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	10
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	10
2	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	12
2	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	12
7 семестр		
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте на треке. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	4
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	4

1	Практические занятия. III этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	4
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	6
2	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	6
2	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	6
	8 семестр	
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте на треке. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	8
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	8
1	Практические занятия. III этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	8
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	8
2	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	8
2	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	6

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	1 семестр	
1.	Практические занятия. Этапы обучения в велоспорте на шоссе/ шоссе. Цель, задачи, средства.	2
1.	Практические занятия. Этапы обучения в велоспорте на МТВ. Цель, задачи, средства.	2
1.	Практические занятия. Этапы обучения в велоспорте на BMX. Цель, задачи, средства.	2
	2 семестр	
2.	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные	2

	тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	
2.	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	4
	3 семестр	
1.	Практические занятия. Этапы обучения в велоспорте на шоссе/ шоссе. Цель, задачи, средства.	2
1.	Практические занятия. Этапы обучения в велоспорте на МТВ. Цель, задачи, средства.	2
1.	Практические занятия. Этапы обучения в велоспорте на BMX. Цель, задачи, средства.	2
	4 семестр	
2.	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	2
2.	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	2
	5 семестр	
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте на треке. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	2
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	2
	6 семестр	
1	Практические занятия. III этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	2
1	Практические занятия. IV этап обучения в велоспорте в гонках по МТБ. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	2
	7 семестр	
2	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	2
2	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	2
	8 семестр	
2	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	2

2	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	2
	9 семестр	
2	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	2
2	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 112 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8149-2547-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Велосипедный спорт. Гонки на шоссе : примерная программа спорт. подготовки для детско-юношеских спорт. шк., специализированных детско-юношеских шк. олимп. резерва и шк. высш. спорт. мастерства / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2008. - 158 с.
2. Махов, С.Ю. Специальная физическая подготовка в велотуризме : учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 51 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428630
3. Методика специальной силовой подготовки велосипедистов BMX (гонки) : учебно-методическое пособие / П.В. Квашук, А.В. Воронов, Г.Н. Семаева [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации ; Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), Москва. - Москва : [б. и.], 2020. - 61 с. : ил., табл.
4. Стромов, А.П. Подготовка спортсменов в ДЮСШ и СДЮШОР по велосипедному спорту в гонках на шоссе и треке : [учеб.-метод. пособие] / А.П. Стромов; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : [б. и.], 2008. - 99 с.
5. Фомина Л.Д. Велосипедный спорт [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 521900 физическая культура / Л.Д. Фомина, А.А. Кузнецов, Ю.И. Мелихов. - СПб. : НИИХ СПбГУ, 2004. – 309 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Фомина Л.Д. О статусе спортивного судьи и судействе соревнований по велосипедному спорту [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Л.Д. Фомина, Ю.И. Мелихов, В.В. Манаков. - СПб. : Изд-во СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 104 с.. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки

Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Помещение для проведения практических занятий - Зал атлетизма (1 этаж, нежилое посещение №2) - Оборудование: Гриф штанги "олимпийский" Д=50мм дл.2200 мм нагрузка до 600 кг-6шт., скамья для жима горизонтальная-3шт., станок для тренировки мышц спины (гиперэкстензия)-2шт., стойка для гантелей (для набора из 10-ти пар)-1шт., стойка для дисков (6 мест)-1шт., диски разновесные-20 шт., тренажер "Блок вертикальный для спины"-1шт., тренажер "Блок горизонтальный для спины"-1шт., тренажер "Горизонтальный жим штанги"-1 шт., тренажер "Для бицепса"-2шт., тренажер "Жим для плеч Хмер"-1шт., тренажер "Жим ногами"-2шт., тренажер "Кроссовер"-2шт., тренажер "Лавка горизонтальная"-3 шт., тренажер "Лавка для пресса"-3 шт., тренажер "Лавка изм.угла"-3шт., тренажер "Наклонный жим штанги"-2шт., тренажер "Разведение ног сидя"-2шт., тренажер "Рама Смитта"-1шт, тренажер "Станок д/мышц голени"-2шт., тренажер "Хамер для груди"-1шт.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

1 курс 1 семестр ***(очное обучение)***

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
1	Практические занятия 1-32		1,5
2	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	11,5
3	Практические занятия 33-66		13
4	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	23,0
5	Практические занятия 67-82		27,5
6	Текущий контроль №3	3/10	37,5
7	Практические занятия 83-112		38,5
8	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	48,5
9	Практические занятия 113-132		50,0
10	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	60,0
Сдача контрольных нормативов		1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

1 курс 2 семестр ***(очное обучение)***

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
1	Практические занятия 1-32		1,5
2	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	11,5
3	Практические занятия 33-66		13
4	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	23,0
5	Практические занятия 67-82		27,5
6	Текущий контроль №3	3/10	37,5
7	Практические занятия 83-112		38,5
8	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	48,5
9	Практические занятия 113-132		50,0
10	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	60,0
Сдача контрольных нормативов		1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

2 курс 3 семестр ***(очное обучение)***

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
1	Практические занятия 1-32		1,5
2	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	11,5
3	Практические занятия 33-66		13
4	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	23,0
5	Практические занятия 67-82		27,5
6	Текущий контроль №3	3/10	37,5
7	Практические занятия 83-112		38,5
8	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	48,5
9	Практические занятия 113-132		50,0
10	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	60,0
Сдача контрольных нормативов		1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

2 курс 4 семестр ***(очное обучение)***

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
1	Практические занятия 1-32		1,5
2	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	11,5
3	Практические занятия 33-66		13
4	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	23,0
5	Практические занятия 67-82		27,5
6	Текущий контроль №3	3/10	37,5
7	Практические занятия 83-112		38,5
8	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	48,5
9	Практические занятия 113-132		50,0
10	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	60,0
Сдача контрольных нормативов		1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

3 курс 5 семестр ***(очное обучение)***

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
1	Практические занятия 1-32		1,5
2	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	11,5
3	Практические занятия 33-66		13
4	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	23,0
5	Практические занятия 67-82		27,5
6	Текущий контроль №3	3/10	37,5
7	Практические занятия 83-112		38,5
8	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	48,5
9	Практические занятия 113-132		50,0
10	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	60,0
Сдача контрольных нормативов		1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

3 курс 6 семестр ***(очное обучение)***

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
1	Практические занятия 1-32		1,5
2	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	11,5
3	Практические занятия 33-66		13
4	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	23,0
5	Практические занятия 67-82		27,5
6	Текущий контроль №3	3/10	37,5
7	Практические занятия 83-112		38,5
8	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	48,5
9	Практические занятия 113-132		50,0
10	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	60,0
Сдача контрольных нормативов		1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

4 курс 7 семестр ***(очное обучение)***

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
1	Практические занятия 1-32		1,5
2	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	11,5
3	Практические занятия 33-66		13
4	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	23,0
5	Практические занятия 67-82		27,5
6	Текущий контроль №3	3/10	37,5
7	Практические занятия 83-112		38,5
8	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	48,5
9	Практические занятия 113-132		50,0
10	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	60,0
Сдача контрольных нормативов		1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

4 курс 8 семестр ***(очное обучение)***

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
1	Практические занятия 1-32		1,5
2	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	11,5
3	Практические занятия 33-66		13
4	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	23,0
5	Практические занятия 67-82		27,5
6	Текущий контроль №3	3/10	37,5
7	Практические занятия 83-112		38,5
8	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	48,5
9	Практические занятия 113-132		50,0
10	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	60,0
Сдача контрольных нормативов		1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

1 курс 1 семестр заочная форма обучения

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
	Практические занятия		2,5
	Практические занятия		5,0
	Текущий контроль №1	1/10	15,0
	Контрольная работа	15/30	45,0
	Практическое занятие 7.-8.		50,0
	Текущий контроль №2 Составление конспекта тренировочного занятия	1/10	60,0
	Текущий контроль №3 Контроль техники	1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

1 курс 2 семестр заочная форма обучения

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
	Практические занятия		2,5
	Практические занятия		5,0
	Текущий контроль №1	1/10	15,0
	Контрольная работа	15/30	45,0
	Практическое занятие 7.-8.		50,0
	Текущий контроль №2 Составление конспекта тренировочного занятия	1/10	60,0
	Текущий контроль №3 Контроль техники	1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

2 курс 3 семестр заочная форма обучения

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
	Практические занятия		2,5
	Практические занятия		5,0
	Текущий контроль №1	1/10	15,0
	Контрольная работа	15/30	45,0
	Практическое занятие 7.-8.		50,0
	Текущий контроль №2 Составление конспекта тренировочного занятия	1/10	60,0
	Текущий контроль №3 Контроль техники	1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

2курс 4 семестр заочная форма обучения

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
	Практические занятия		2,5
	Практические занятия		5,0
	Текущий контроль №1	1/10	15,0
	Контрольная работа	15/30	45,0
	Практическое занятие 7.-8.		50,0
	Текущий контроль №2 Составление конспекта тренировочного занятия	1/10	60,0
	Текущий контроль №3 Контроль техники	1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

3 курс 5 семестр заочная форма обучения

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
	Практические занятия		2,5
	Практические занятия		5,0
	Текущий контроль №1	1/10	15,0
	Контрольная работа	15/30	45,0
	Практическое занятие 7.-8.		50,0
	Текущий контроль №2 Составление конспекта тренировочного занятия	1/10	60,0
	Текущий контроль №3 Контроль техники	1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

3 курс 6 семестр заочная форма обучения

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
	Практические занятия		2,5
	Практические занятия		5,0
	Текущий контроль №1	1/10	15,0
	Контрольная работа	15/30	45,0
	Практическое занятие 7.-8.		50,0
	Текущий контроль №2 Составление конспекта тренировочного занятия	1/10	60,0
	Текущий контроль №3 Контроль техники	1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

4 курс 7 семестр заочная форма обучения

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
	Практические занятия		2,5
	Практические занятия		5,0
	Текущий контроль №1	1/10	15,0
	Контрольная работа	15/30	45,0
	Практическое занятие 7.-8.		50,0
	Текущий контроль №2 Составление конспекта тренировочного занятия	1/10	60,0
	Текущий контроль №3 Контроль техники	1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

7 курс 8 семестр заочная форма обучения

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
	Практические занятия		2,5
	Практические занятия		5,0
	Текущий контроль №1	1/10	15,0
	Контрольная работа	15/30	45,0
	Практическое занятие 7.-8.		50,0
	Текущий контроль №2 Составление конспекта тренировочного занятия	1/10	60,0
	Текущий контроль №3 Контроль техники	1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (велосипедный спорт)
Кафедра: ТиМ велоспорта

5 курс 9 семестр заочная форма обучения

Базовый модуль			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2	3	4
	Практические занятия		2,5
	Практические занятия		5,0
	Текущий контроль №1	1/10	15,0
	Контрольная работа	15/30	45,0
	Практическое занятие 7.-8.		50,0
	Текущий контроль №2 Составление конспекта тренировочного занятия	1/10	60,0
	Текущий контроль №3 Контроль техники	1/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ
Очное обучение

Текущий контроль №1. Опрос.

Вопросы:

1. Основы методики организации занятий по велосипедному спорту.
2. Терминология велосипедного спорта.
3. Оборудование мест для занятий велосипедным спортом.
4. Основные правила техники безопасности при проведении занятий по велосипедному спорту.
5. Характеристика велоспорта на шоссе.
6. Характеристика велоспорта на треке.
7. Характеристика велоспорта в маунтинбайке.
8. Характеристика велоспорта в BMX.

Оценивается по шкале от 5 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:

5 баллов – Имеет ограниченное представление о методике организации занятий по велосипедному спорту и основам велосипедного спорта, владеет фрагментарными знаниями по технике выполнения основных упражнений из различных видов велоспорта.

6 баллов – Знает основы методики организации занятий по велосипедному спорту и основы велосипедного спорта, владеет знаниями по технике выполнения основных упражнений из различных видов велосипедного спорта, знает некоторые термины техники велосипедного спорта.

7 баллов – Знает методику организации занятий по велосипедному спорту и основы велосипедного спорта, хорошо владеет знаниями по технике выполнения основных упражнений из различных видов велосипедного спорта, знает большинство терминов техники велосипедного спорта, способен к описанию основной техники велосипедного спорта.

8 баллов – Полностью знает методику организации занятий по велосипедному спорту и особенности велосипедного спорта, отлично владеет знаниями по технике выполнения основных упражнений из различных видов велосипедного спорта, хорошо знает большинство терминов техники велосипедного спорта, способен к описанию основной техники велосипедного спорта.

9 баллов – Обладает исчерпывающими знаниями в области методики организации занятий по велосипедному спорту и особенностям велосипедного спорта, владеет знаниями по технике выполнения основных упражнений из различных видов велосипедного спорта, безошибочно знает и употребляет большинство терминов техники велосипедного спорта, способен к описанию основной велосипедного спорта.

10 баллов – на высоком уровне знает методику организации занятий по велосипедному спорту и особенности велосипедного спорта, отлично владеет знаниями по технике выполнения основных упражнений велосипедного порта, отлично знает большинство терминов техники велосипедного спорта, способен к творческому описанию и анализу основной техники велосипедного спорта.

Текущий контроль № 2. Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия. Оценивается от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

4 балла – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены адекватные средства и методы.

5 баллов – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены разнообразные средства и методы.

6 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока применен широкий круг разнообразных средств и методов.

7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока применен широкий круг разнообразных средств и методов.

8 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

9 баллов – студент отлично владеет и творчески применяет технологию составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

10 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, способен к творческому подходу при их составлении, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), а также текущего их состояния, планируя эффективность этих средств и методов.

Текущий контроль № 3 Анализ техники (свой вид).
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценки:
3 балла – студент в целом владеет средствами и методами анализа техники, не допускает грубых ошибок в анализе техники.
4 балла – студент владеет средствами и методами анализа техники, допущена одна незначительная ошибка в анализе техники.
5 баллов – студент на среднем уровне владеет средствами и методами анализа техники, не допускает в них ошибок.
6 баллов – студент хорошо владеет средствами и методами анализа соревновательной деятельности.
7 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности.
8 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает выводы из этого анализа.
9 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает из анализа выводы и применяет эти выводы для коррекции тренировочного процесса.
10 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает из анализа творческие выводы и применяет эти выводы для коррекции тренировочного процесса.

Текущий контроль №4. Анализ техники в смежных видах велоспорта.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценки:

3 балла – студент в целом владеет технологией анализа соревновательной деятельности, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления протоколов в основном соблюдены.

4 балла – студент владеет технологией анализа соревновательной деятельности, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены.

5 баллов – студент хорошо владеет технологией анализа соревновательной деятельности, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью.

6 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, правила оформления соблюдены полностью.

7 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся, правила оформления соблюдены полностью.

8 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся и примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности вносить коррективы в тренировочный процесс.

9 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности вносить коррективы в тренировочный процесс.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации, в психологическом состоянии спортсменов), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности проявлять творческий подход в планировании и корректировке тренировочного процесса.

Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценки:

3 балла – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены адекватные средства и методы.

4 балла – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены разнообразные средства и методы,

5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели

и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Заочное обучение

Текущий контроль №1 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия. Оценивается от 1 до 10 баллов.

Критерии оценки:

1 балл – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены адекватные средства и методы.

2 балла – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены разнообразные средства и методы,

3 балла – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока применен широкий круг разнообразных средств и методов.

4 балла – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока применен широкий круг разнообразных средств и методов.

5 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

6 баллов – студент отлично владеет и творчески применяет технологию составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

7 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, способен к творческому подходу при их составлении, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), а также текущего их состояния, планируя эффективность этих средств и методов.

Текущий контроль № 2. Анализ технико-тактических вариантов.

Оценивается от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

5 баллов – студент в целом способен определять необходимый тактический вариант, однако допускает при этом 1-2 ошибки.

6 баллов – студент в целом способен определять необходимый тактический вариант, не допускает при этом ошибок.

7 баллов – студент в целом способен определять необходимый тактический вариант, оценивает их значение и обоюдные действия спортсменов, ошибки каждого из них.

8 баллов – студент в целом способен определять необходимый тактический вариант, понимает их значение в соревновательной деятельности.

9 баллов – студент в целом способен определять необходимый тактический вариант, понимает связь с индивидуальными особенностями.

10 баллов – студент в целом способен определять необходимый тактический вариант, проявляет творческий подход в планировании и корректировке тренировочного процесса.

Контрольная работа (оценивается от 15 до 30 баллов)
Вопросы:

1. Особенности тренировочного процесса в гребле (свой вид).
2. Правила судейства и нотационной записи соревновательной деятельности в велоспорте (свой вид).
3. Особенности проведения тренировочного урока в гребле (свой вид).

Каждый вопрос оценивается от 5 до 8 баллов, 6 баллов добавляется за грамотное оформление работы.
Критерии оценивания:

5 баллов – вопрос раскрыт не полностью, логические построения некорректные, грамотность и порядок изложения материала на низком уровне, владение терминологией гребного спорта слабое.

6 баллов – вопрос в целом раскрыт, но логические построения слабые, есть существенные ошибки в грамотности и порядке изложения материала, при среднем уровне владения терминологией гребного спорта недостаточное.

7 баллов – вопрос раскрыт полностью, логическое обоснование на хорошем уровне, хорошая грамотность и владение терминологией гребного спорта.

8 баллов – вопрос раскрыт и творчески развит на основе обобщения имеющегося материала, логическое обоснование на высоком уровне, отличная грамотность при высоком уровне владения терминологией гребного спорта.

Текущий контроль №3. Составление конспекта тренировочного занятия
Оценивается от 1 до 10 баллов.
Критерии оценки:

1 балл – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены адекватные средства и методы.

2 балла – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены разнообразные средства и методы,

3 балла – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

4 балла – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

5 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

6 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

7 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий

занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.

8 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль №1. Анализ техники в смежных видах велоспорта.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценки:

3 балла – студент в целом владеет технологией анализа соревновательной деятельности, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления протоколов в основном соблюдены.

4 балла – студент владеет технологией анализа соревновательной деятельности, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены.

5 баллов – студент хорошо владеет технологией анализа соревновательной деятельности, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью.

6 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, правила оформления соблюдены полностью.

7 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся, правила оформления соблюдены полностью.

8 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся и примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности вносить коррективы в тренировочный процесс.

9 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности вносить коррективы в тренировочный процесс.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации, в психологическом состоянии спортсменов), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности проявлять творческий подход в планировании и корректировке тренировочного процесса.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения, в соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов университета, контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к Государственной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно.

Темы контрольных работ

1. Характеристика соревнований по велоспорту. Состав судейской коллегии на соревнованиях по велоспорту.
2. Типы тренировочных занятий.
3. Особенности построения тренировки в велоспорте на шоссе.
4. Особенности построения тренировки в велоспорте на треке.
5. Особенности построения тренировки в велоспорте в МТБ.
6. Особенности построения тренировки в велоспорте в BMX.
7. Структурное построение круглогодичного цикла тренировки при одноцикловой периодизации (периоды, этапы, основные задачи).
8. Задачи, средства, методы и направленность тренировки в подготовительном периоде.
9. Задачи, средства, методы и направленность тренировки в соревновательном периоде.
10. Варианты тренировочных занятий на воде на отработку тактической модели соревновательного прохождения дистанции.

Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

Критерии оценки контрольной работы

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов, за счёт суммирования баллов по двум критериям.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных	8

		источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9

Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на	14

		литературные источники соответствуют списку литературы.	
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/экзамен *(необходимое указать)*

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

(объем не менее 50 вопросов)

Вопросы:

1. Зарождение и развитие велосипедного спорта в России.
2. Этапы развития велосипедного спорта как олимпийского вида спорта.
3. Перспективы дальнейшего развития велосипедного спорта в России и мире.
4. Специфика соревновательной деятельности в новых олимпийских дисциплинах велосипедного спорта, особенности организации и проведения этих состязаний.
5. Итоги летних Олимпийских игр и чемпионатов мира по велосипедному спорту, сильнейшие в мире державы современности, развивающие велосипедный спорт.
6. Сравнительный анализ высших спортивных достижений велосипедистов разных стран.

7. Эволюция технического совершенствования всех узлов и деталей велосипеда и основные этапы их совершенствования.
8. Конструктивные характеристики велосипедов (трек, шоссе, маунтинбайк, BMX, велотриал, велобол).
9. Подбор посадки велосипедиста для различных дисциплин в велосипедном спорте.
10. Этапы, методы и принципы обучения технике передвижения на велосипеде.
11. Причины травм и меры обеспечения безопасности велосипедистов, занимающихся в естественных природных условиях.
12. Основные разделы правил соревнований по велосипедному спорту.
13. Методика разработки календаря соревнований, положения о соревнованиях, оформления заявок и карточек участников.
14. Требования к оформлению протоколов старта, финиша, результатов соревнований.
15. Первые изобретатели самокатов в России.
16. Сильнейшие русские велосипедисты и их участие в международных соревнованиях.
17. Программа современных Олимпийских игр по велосипедному спорту.
18. Характеристика новых видов велосипедного спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
19. Характеристика спортивных достижений национальной команды велосипедистов - высшие в мире.
20. Дайте определение понятий «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста», «тактический прием (элемент)»
21. Приведите примеры постановки стратегических задач перед гонщиком, командой в конкретных соревнованиях.
22. Дайте определение понятия «посадка велосипедиста». Назовите особенности анатомо-антропометрических аспектов посадки велосипедиста и характеристики видов посадки: низкая, средняя и высокая.
23. Дайте определение понятия «техника педалирования». Назовите особенности биодинамических основ педалирования и механического аспекта процесса педалирования.
24. Дайте определение понятия «техника велосипедного спорта» и «техническая подготовка велосипедиста»
25. Дайте характеристику основных элементов техники езды в шоссейных гонках, на треке.
26. Дайте характеристику основных элементов техники езды в гонках BMX, MTB.
27. Основы обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.
28. Последовательность начального обучения технике передвижения на велосипеде.
29. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
30. Формы организации и проведения занятий по велосипедному спорту.
31. Структура урока, занятия по велосипедному спорту, характеристика его частей.
32. Конспект урока, занятия как форма непосредственной подготовки к его проведению.
33. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту.
34. Классификация международных и всероссийских соревнований.
35. Основные документы планирования и проведения соревнований.
36. Требования к подготовке протоколов старта и результатов соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта.
37. Возрастные категории участников соревнований по велосипедному спорту.
38. Определение результатов в соревнованиях с раздельным и общим стартом. Методика подведения итогов многодневных велосипедных гонок и проводимых в один день.
39. Совершенствование конструкции «контактных» педалей и «торпедного» руля для повышения эффективности посадки и педалирования велосипедиста.
40. Основные требования к велосипедной раме – обеспечение прочности, легкости (по весу). Эволюция изготовления велосипедных рам по разновидности применяемых в изготовлении материалов.
41. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста.

42. Конструктивные особенности велосипедной обуви для занятий на треке, маунтинбайком, BMX-спортом, велотриалом, велоболом.
43. Требования к одежде велосипедиста при занятиях в различных природно-климатических условиях.
44. Назовите примерный комплект одежды для тренировочно-соревновательной деятельности велосипедиста в различных природно-климатических условиях и по разновидностям
45. Определение понятия «тренажер». Эволюция создания велосипедных тренажеров, с момента изобретения велосипеда до наших дней.
46. Классификация современных тренажеров используемых в подготовке велосипедистов и методика их применения.
47. Особенности техники безопасности при использовании в тренировке велосипедиста специально оборудованных мопедов, мотоциклов, автомобилей для лидирования велосипедистов.
48. Выбор велосипедных шин с учетом качества поверхности соревновательной дистанции и для различных погодных условий.
49. Подготовка технического состояния велосипеда и дополнительного велосипедного оборудования к соревнованиям различного уровня и ранга.
50. Требования к выбору местности для строительства велосипедной базы.
51. Оборудование велосипедной базы как простейшего спортивного сооружения для велосипедистов.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Итоговая оценка по дисциплине ***(для магистратуры)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до **70** баллов; при этом баллы за посещение не предусмотрены с учетом уровня образования;
- за промежуточный контроль (зачет, экзамен) – от 22 до 30 баллов.

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до **40** баллов; при этом баллы за посещение не предусмотрены с учетом уровня образования;
- за контрольную работу – до **30** баллов;
- промежуточный контроль (зачет) – от **22** до **30** баллов.

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

Прописываем требования к контрольной работе по структуре, содержанию и по изучению источников в зависимости от дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Методические указания по выполнению курсовой работы (при наличии).

Защита курсовой работы - это форма промежуточной аттестации учебно-исследовательской работы студента за пройденный этап обучения по учебной дисциплине. Выполнение курсовой работы призвано выявить способности студентов на основе полученных знаний самостоятельно решать конкретные практические задачи или проводить исследование по одному из разделов (модулей), изучаемых по общепрофессиональным и специальным дисциплинам, а также направлено на формирование соответствующих компетенций студента.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра Теории и методики спортивных игр

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ВОЛЕЙБОЛ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Ст.преподаватель Дакшевич Н.В.

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

	собственного спортивного мастерства.	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	**Физические качества и физическая подготовка в ИВС (общая и специальная)**	Физическая подготовка в избранном виде спорта. Теоретические основы развития физических качеств. Задачи ОФП, СФП. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила

		Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Совершенствование физических способностей. Подвижные игры и спортивные игры в тренировочном процессе по физической подготовке. Особенности физической подготовки с учетом игровых функций. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности	эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
2.	**Техника игры и техническая подготовка**	Понятие «техники игры», «техническая подготовка» в ИВС. Биомеханические основы двигательных действий в ИВС. Совершенствование техники перемещений. Техника нападения и методика начального обучения и совершенствования. Техника защиты, методика начального обучения и совершенствования. Особенности технического совершенствования с учетом игровых функций	
3.	**Тактика игры и тактическая подготовка**	Понятие тактика игры, тактическая подготовка. Тактика игры в избранном виде спорта методика обучения и совершенствования. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в нападении и методика углубленного разучивания и совершенствования. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в защите Методика углубленного разучивания и совершенствования. Принципы выбора и организации командных действий в нападении и защите. Особенности технико-тактического совершенствования с учетом игровых функций.	
4.	**Интегральная подготовка. Игровая подготовка.**	Достижение тренировочных эффектов в процессе интегральной подготовки. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Взаимосвязь	

		компонентов подготовки в игровой и соревновательной деятельности	
5.	**Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка**	Понятие интеллектуальная подготовка. Задачи, средства интеллектуальной подготовки. Психограмма волейбола. Психологические аспекты подготовки в ИВС. Общая и специальная психологическая подготовка в ИВС. Психологические особенности игроков различных амплуа. Социально-психологическая структура команды. Формирование игроков с психологией победителя. Психологические аспекты управления командой.	
6.	**Построение спортивной тренировки**	Структурно - содержательная характеристика построения тренировочных занятий. Модельные характеристики в ИВС. Планирование (программирование) процесса подготовки волейболистов. Составление конспектов и рабочих планов. Контроль в подготовке спортсменов. Методика организации и проведения занятий с учетов возрастных и гендерных особенностей. Профилактика травматизма на занятиях в ИВС.	
7	**Судейство и проведение соревнований по ИВС.**	Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований. Обязанности судей. Технология судейства. Ведение протокола матча. Ведение протокола либеро (для волейбола). Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Практика судейства на соревнованиях Особенности проведения соревнований по ИВС.	
8	**Обследование соревновательной деятельности**	ОСД - научный метод в спортивной педагогике. Методы сбора первичной информации по ОСД. Методы оценки эффективности игровых действий. Система цифрового кодирования игровых действий при ОСД. Применение компьютерных программ по обследованию соревновательной деятельности	

		DATA VOLLEY Professional и DATA Video system	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	1 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1.Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (на месте, в движении). 2. Развитие общей выносливости, гибкости.	2
1	Практическое занятие №2 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1.Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (в парах). 2. Развитие быстроты, силы, ловкости.	2
1	Практическое занятие №3 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости.	2
1	Практическое занятие №4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие акробатической ловкости. 2. Развитие специальной выносливости (скоростной, прыжковой)	2
1	Практическое занятие №5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта **1 текущий контроль:** Контрольные испытания по физической подготовке	2
1	Практическое занятие №6 Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке. Подвижные игры «Салки», «Эстафеты с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание в парах», «Чехарда», «День и ночь».	2
2	Практическое занятие №7 Классификация систематика и терминология в избранном виде спорта и их применение в практической работе. 1. Недостатки терминологии. 2. Образование систем понятий. 3. Определение понятий. 4. Классификация как процесс и как результат. 5. Классификация игровых ситуаций в волейболе	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование технического мастерства в нападении 1. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения	2

	2. Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению движения) у стены, у сетки в парах в статическом положении, после перемещения. 3. Верхняя пряма подача на точность, силу.	
2 3	Практическое занятие №9 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач. 2.Силовая подача в прыжке. Совершенствование тактического мастерства в нападении. 1.Индивидуальные тактические действия в нападении при подаче, нападающем ударе.	2
2 3	Практическое занятие №10 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передача сверху двумя руками после перемещения, в падении в парах, тройках. 2.Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с первой передачи. Совершенствование тактического мастерства в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении при передаче на удар, нападающем ударе.	2
2 3	Практическое занятие №11 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передача мяча двумя руками сверху с отвлекающими действиями. 2.Предача снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки. 3.Имитация нападающего удара и скидка двумя руками, одной рукой на переднюю линию. Совершенствование тактического мастерства в нападении. Имитация нападающего удара и откидка.	2
2 3	Практическое занятие №12 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 2.Защита в парах, тройках. 3.Прием мяча после подачи. Совершенствование тактического мастерства в защите. Индивидуальные тактические действия при выборе места и способа приема мяча.	2
2	Практическое занятие №13 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры. 2.Передача мяча различными способами двумя мячами. 3.Прямой нападающий удар по ходу, с переводом сильнейшей рукой из зон 4,3,2. 4. Верхняя прямая подача – силовая, укороченная.	2
2	Практическое занятие №14 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и перемещений с падениями. 2.Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием. 3.Защита шестерками со сменой мест на задней линии.	2

2	Практическое занятие №15 Совершенствование технического мастерства в нападении, защите. 1.Премещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками стойками. 2. Передача мяча сверху в прыжке в парах, в прыжке после имитации нападающего удара вперед, назад, через зону. Чередование откидок вперед и назад. 3.Техника защиты: прием мяча от нападающих действий (обманного удара, нападающего удара)	2
2	Практическое занятие №16 Совершенствование технического мастерства в нападении **2 - текущий контроль**: Контрольные испытания по технической подготовке	2
2	Практическое занятие №17 Совершенствование технического мастерства в защите. **3 - текущий контроль**: Контрольные испытания по технической подготовке	2
2 3	Практическое занятие №18 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3,4,2 с быстрых передач. Прием мяча в защите после нападающих ударов. 2. Групповое блокирование. 3. Прием силовой подачи в прыжке. Совершенствование тактического мастерства в защите. Индивидуальная тактика блокирования. Выбор способа перемещений, способа блокирования.	2
2 3	Практическое занятие №19 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Прием мяча различными способами в опорном положении и с последующим падение: подач, различных ударов, при страховке блокирующих и нападающих. Совершенствование тактического мастерства в защите. Учебная игра с заданиями по индивидуальной тактике.	2
3	Практическое занятие №20 Совершенствование тактического мастерства в защите. Совершенствование тактического мастерства в нападении. **4 - текущий контроль**: Контрольные испытания по тактической подготовке	2
7	Практическое занятие №21 Правила соревнований 1.Характеристики игрового поля. Оборудование для игры на открытых площадках и закрытых помещениях (требования к сетке, стойкам). 2.Стандарты мячей. 3. Структура игры. Набор очка, выигрыш партии, матча, встречи. Состояния игры. 4. Игра с мячом. 5. Перерывы и задержки в игре	2
7	Практическое занятие № 22 - 23 Правила соревнований 1.Методические рекомендации по заполнению протокола игры. 2.Ведение протоколы игры в качестве секретаря.	4

7	Практическое занятие № 24 Правила соревнований 1.Характеристика игровых действий Либеро. 2.Протокол либеро. 3.Методические рекомендации по ведению протокола либеро. **5-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС	2
7	Практическое занятие № 25 Правила соревнований 1.Команды. Руководители команды. 2.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него. 3. Судейская бригада и процедуры. 4.Официальные сигналы судейской бригада.	2
7	Практическое занятие № 26 Углубленное изучение правил соревнований по волейболу. Изменения в правилах игры в волейбол.	2
5	Практическое занятие № 27 Интеллектуальная подготовка 1.Цели, задачи интеллектуальной подготовки. 2.Средства интеллектуальной подготовки. 3.Ведение дневника самоконтроля.	2
6	Практическое занятие № 28 Составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач 1. Структура тренировочных занятий. 2.Требования к постановке общих и частных задач. 3. Методические рекомендации по оформлению фрагмента подготовительной части ТЗ, требования к постановке частных задач;	2
4	Практическое занятие № 29 Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. 1.Упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещено. 2.Упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, специальных по технике, тактике, на переключения)	2
6	Практическое занятие № 30 Составление фрагмента основной части ТЗ 1.Задачи основной части ТЗ. Последовательность решения задач в одном ТЗ. 2.Характеристика средств (основных, вспомогательных). 3. Методические рекомендации по оформлению подвижных игр и эстафет в конспекте. 4. Методика проведению подвижных игр и эстафет в ТЗ.	2
6	Практическое занятие № 31, 32 Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам. **6 текущий контроль:** Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	4
7	Практическое занятие № 33	

	Правила игры в ИВС. 1.Ознакомление с книгой прецедентов судейства. 2.Ведение протокола в ходе учебной игры. 3.Ведение протокола либеро в ходе учебной игры. 4.Разбор типичных ошибок.	2

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	2 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка в ИВС. 1.Футбол 2 периода по 20 минут. 2.Стрейтчинг. 3. Многоскоки на гимнастических матах. 4.Упражнения с резиновыми амортизаторами.	2
1	Практическое занятие №2 - 4 Совершенствование специальных физических качеств. 1.Силовая тренировка в тренажерном зале. 2.Стрейтчинг. 3. Развитие специальной быстроты перемещений (эстафеты). 4. Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения). Подготовительные упражнения: - для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; - для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования	6
1	Практическое занятие №5,6 Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке. Развитие координационных способностей - игра в пионербол через низко натянутую сетку (прыжки запрещены) Эстафеты с бегом и прыжками: линейные, круговые, встречные. Развитие специальной быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.	4
1	Практическое занятие №7 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. **1-текущий контроль**: Контрольные испытания по физической подготовке	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения 2.Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению движения) у стены, у сетки в парах в статическом положении, после перемещения. 3. Верхняя пряма подача на точность, силу.	2
2	Практическое занятие №9 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Имитация нападающего удара и передача двумя руками сверху, одной	2

	рукой сверху в прыжке (для связующих игроков). 2. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач. 3.Силовая подача в прыжке.	
2	Практическое занятие №10 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 2.Защита в парах, тройках. 3.Прием мяча после подачи.	2
2	Практическое занятие №11 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием (имитация). 2.Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3,4,2 вправо, влево (перемещение приставным и с крестным шагом).	2
2	Практическое занятие №12 Совершенствование технического мастерства в нападении. Совершенствование технического мастерства в защите. Нападении с пассивным и активным сопротивлением блокирующих(одиночный, групповой блок).	2
2	Практическое занятие №13 Совершенствование технического мастерства в нападении. Совершенствование технического мастерства в защите. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (1 серия - действия нападающих известны блокирующим; 2 серия - действия нападающих не известны блокирующим).	2
2	Практическое занятие №14 Совершенствование технического мастерства в нападении. Совершенствование технического мастерства в защите. Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.	2
2	Практическое занятие №15 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование технического мастерства в защите. 2.Прием мяча различными способами в опорном и положении и с последующим падением.	2
2	Практическое занятие №16 Совершенствование технического мастерства в нападении.	2
3	Практическое занятие №17 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия в нападении в ИВС. Групповые тактические взаимодействия в нападении. 1.Чередование передачи и ударов с первой передачи. 2.Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, в разрез блока. 3. Комбинация Волна (разучивание) - выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки с наличием параллельных путей перемещения. Обыгрывание блока соперника по фронту с использование всей длины	2

	сетки или по разнице во времени атаки двух игроков.	
3	Практическое занятие №18 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия в защите в ИВС. Групповые тактические взаимодействия в защите. 1.Защитные действия в тройках со сменой мест. 2. Полное противодействие атаке соперника с защитой всей площадки – «ловящее» блокирование (одиночное и групповое). **2 - текущий контроль:** Контрольные испытания по технической подготовке.	2
3	Практическое занятие №19 Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении. Выбор места и способа подачи (после подачи меняем сторону площадки). Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия в защите в ИВС Прием мяча: выбор способа перемещения и способа приема мяча. **3 - текущий контроль:** Контрольные испытания по технической подготовке.	2
3	Практическое занятие №20 Совершенствование технико-тактического мастерства групповые тактические взаимодействия в нападении. Комбинация Крест (разучивание) – выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки с наличием пересечения пути перемещения игроков. Крест прямой, обратный. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице во времени. Совершенствование технико-тактического мастерства групповые тактические взаимодействия в защите. Защита в пределах площадки со сменой мест на время.	2
3	Практическое занятие №21 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика начального и углубленного разучивания. Система нападения через игрока передней линии.	2
3	Практическое занятие №22 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика начального и углубленного разучивания. Система нападения через выходящего игрока задней линии.	2
3	Практическое занятие №23 Командные тактические взаимодействия в нападении - совершенствование. Система нападения с первой передачи или откидки.	2
3	Практическое занятие №24 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика начального и углубленного разучивания. Система игры «Углом вперед»	2
3	Практическое занятие № 25 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика начального и углубленного разучивания. Система игры «Углом назад»	2
3	Практическое занятие № 26 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика начального	2

	и углубленного разучивания. Смешенная система защиты. **4 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	
3	Практическое занятие № 27 Командные тактические взаимодействия в нападении и защите. **5 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
4	Практическое занятие № 28 Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности) Учебная игра (задание: подача укороченная, атакующий удар – по ходу, блок одиночный неподвижный, страховка игроками свободными от блока)	2
5	Практическое занятие № 29 Разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по классическому и пляжному волейболу. Федеральный стандарт по виду спорта	2
5	Практическое занятие № 30 Решение воспитательных задач в процессе психологической подготовки 1.Принципы воспитания нравственно-волевых качеств при выполнении упражнений. 2.Методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.	2
6	Практическое занятие № 31 Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности) Задание: подача укороченная, атакующий удар – по ходу, блок одиночный неподвижный, страховка игроками свободными от блока) **6 текущий контроль**: «Контрольные испытания по интегральной подготовке»	2
7	Практическое занятие № 32 Правила игры в ИВС Теоретические принципы применения правил: назначение (функции) правил, важнейшие факторы в создании правил, основополагающие принципы применения правил. Функции судей.	2
8	Практическое занятие № 33 Обследование соревновательной деятельности Начальное расположение игроков во время матча. Место действия игроков. 1.Протокол игры и регистрация действий. 2.Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия). 3. Схемы расстановок своей команды, соперника (расположение игроков в приеме мяча). 4. Алгоритм расчета рейтинговых оценок по техническим приемам игры. 5. Расчет коэффициента сложности игры.	2

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
3 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие № 1- 4 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1. Гимнастические упражнения (в движении, с мячом, в парах). 2. Акробатические упражнения – группировки, перекаты из различных исходных положений, кувырки вперед, назад. 3. Легкоатлетические упражнения - развитие быстроты (ускорения на 10, 20, 30 метров), развитие силы (метания набивного мяча). 4. Развитие специальной быстроты перемещений. 5. Развитие скоростно-силовых качеств (взрывной силы). 6. Развитие специальной гибкости (стрейтчинг). 7. Развитие акробатической ловкости. 8. Развитие специальной выносливости (прыжковой). 9.Тест-тренировка.	8
1	Практическое занятие № 5 Физические качества и физическая подготовка в ИВС **1 текущий контроль:** Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2
2	Практическое занятие № 6 Подвижные игры в тренировочном процессе по технической подготовке. 1. Общая характеристика содержания подвижных игр, определяемых спортивной специализацией. 2. Факторы, определяющие выбор подвижной игры. 3. Игры для обучения и совершенствования техники.	2
2	Практическое занятие № 7 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Бег с остановками и изменениями направления. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: поворот на 360 градусов, прыжок вверх, имитация передачи, нападающего удара. 2.Упражнения для развития качеств, необходимы при выполнении приема и передач мяча. Многократные передачи мяча двумя руками сверху, снизу на дальность, в прыжке в парах, тройках. 3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Нападающий удар (ритм разбега в три шага) по ходу, с переводом с высоких и ускоренных передач.	2
2	Практическое занятие № 8 Совершенствование технического мастерства в нападении 1.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. 2.Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению движения) у стены, у сетки в тройках в статическом положении, после перемещения. Групповые упражнения. 3.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи. Верхняя прямая подача на точность, силу, укороченная подача	2
2 3	Практическое занятие № 9 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из	1

	зон 4,3,2 с различных передач. 2.Силовая подача в прыжке. Планирующая подача на точность. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. 1.Групповые тактические действия в нападении при нападающем ударе (комбинации взлет, крест, волна).	1
2 3	Практическое занятие №10 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передача сверху двумя руками после перемещения, в падении в парах, тройках. Групповые упражнения передачи мяча двумя руками сверху. 2.Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с первой передачи или откидки, со второй передачи с различных по скорости передач. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Групповые взаимодействия связующего и нападающего.	1 1
2 3	Практическое занятие №11 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передача мяча двумя руками сверху с отвлекающими действиями – групповые упражнения. 2.Предача снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки – групповые упражнения. 3. Нападающий удар и обманный удар на переднюю линию с противодействием. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Нападающий удар с задней линии. Комбинация пайп.	1 1
2 3	Практическое занятие №12 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 2.Защита в парах, тройках, в группах со сменой мест. 3. Прием мяча с подачи (подача в зону по прямой, по диагонали). Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Групповые и командные взаимодействия. Методика углубленного разучивания и совершенствования Групповые тактические действия при выборе места и способа блокирования, страховка блокирующих.	1 1
2	Практическое занятие №13 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и перемещений с падениями после перемещений приставным или с крёстным шагом. 2.Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием (перемещение с крестным, приставным шагом). 3.Защита шестерками со сменой мест на задней линии.	2
2	Практическое занятие №14 Совершенствование технического мастерства в нападении, защите. 1.Премещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, кувырками. 2. Передача мяча сверху в прыжке в парах, в прыжке после имитации нападающего удара вперед, назад, через зону. Чередование откидок вперед и назад. 3.Техника защиты: прием мяча от нападающих действий (обманного	2

	удара, нападающего удара) при одиночном блоке, групповом блоке.	
2	Практическое занятие №15 Совершенствование технического мастерства в нападении. **2 текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2	Практическое занятие №16 Совершенствование технического мастерства в защите. **3 текущий контроль**: Контрольные испытания по технической подготовке.	2
2 3	Практическое занятие №17, 18 Совершенствование технического мастерства в защите. 1. Прием мяча в защите после нападающих ударов. 2. Групповое блокирование. 3. Прием силовой подачи в прыжке в три принимающих в коридорах. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. 4.Групповая тактика блокирования (тройной блок). Выбор способа блокирования по тактической реализации. 5.Учебная игра с заданием (групповой блок - подвижный блок, неподвижный блок).	4
3	Практическое занятие №19 Совершенствование тактического мастерства в нападении, защите **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
7	Практическое занятие № 20 Правила соревнований по мини волейболу. 1. Характеристика игры. 2. Оборудование для игры на открытых площадках и закрытых помещениях (требования к сетке, стойкам). Мяч. 3. Структура игры. Набор очка, выигрыш партии, встречи 4. Состав команды. 5. Перерывы и задержки в игре.	2
7	Практическое занятие № 21 Правила соревнований по мини волейболу. Игра в мини волейбол 1. Методические рекомендации по заполнению протокола игры. 2.Методические рекомендации по судейству игры.	2
7	Практическое занятие № 22-24 Судейство соревнований по мини волейболу. Учебная игра в мини волейбол – судейство.	6
5	Практическое занятие № 25, 26 Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. 1. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и не специфические, различные по величине и направленности. 2. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. 3. Дозирование нагрузки.	4
6	Практическое занятие № 27 Составление конспекта подвижной игры или эстафеты для подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач. 1. Схема игры. Правила игры. 2. Требования к постановке общих и частных задач.	2

	3. Изучение последовательности деятельности руководителя игры. 4. Изучение подвижных игр в качестве участника. 5. Изучение подвижных игр в качестве помощника. 6. Изучение подвижных игр в качестве руководителя.	
6	Практическое занятие № 28 Составление конспекта подвижной игры или эстафеты для основной части ТЗ с формулировкой частных задач. 1. Схема игры. Правила игры. 2. Требования к постановке общих и частных задач. 3. Изучение последовательности деятельности руководителя игры. 4. Изучение подвижных игр в качестве участника. 5. Изучение подвижных игр в качестве помощника. 6. Изучение подвижных игр в качестве руководителя. Задания для самостоятельной работы: - написание конспекта подвижной игры для основной части ТЗ с формулировкой частных задач (игры и эстафеты для обучения техническим приемам игры);	2
4	Практическое занятие № 29, 30 Средства и методы интегральной подготовки. 1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к техническим приемам. 2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. 3. Чередование тактических действий (индивидуальных и командных) в нападении и защите. 4. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафеты у стены», «Пионербол».	4
6	Практическое занятие № 31 **5 текущий контроль:** Проведение студентами подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	2
6	Практическое занятие № 32 **6 текущий контроль**: Проведение студентами основной части ТЗ по разработанным конспектам.	2
8	Практическое занятие № 33 Обследование соревновательной деятельности Начальное расположение игроков во время матча. Место действия игроков. 1.Протокол игры и регистрация действий. 2.Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия). 3. Алгоритм расчета рейтинговых оценок по техническим приемам игры. 4. Расчет коэффициента сложности игры.	2

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	4 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1 - 6 Общая и специальная физическая подготовка в ИВС 1.Кросоовая подготовка. 2.Прыжки через барьеры.	12

	3. Упражнения с набивными мячами (1 кг) в парах. 4. Упражнения с резиновыми амортизаторами. 5. Хоккей (короткими клюшками) 6. Многоскоки на гимнастических матах, прыжки в высоту в глубину. 7. Силовая тренировка в тренажерном зале (круговая тренировка). 8. Стретчинг.	
1	Практическое занятие № 7, 8 Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по интегральной подготовке. Развитие координационных способностей - игра в волейбол через низко натянутую сетку (подача с места, прием двумя руками снизу, передача двумя руками сверху, атака с места не ведущей рукой, блок одиночный без прыжка). Эстафеты с бегом и прыжками, техническими приемами игры: линейные, круговые, встречные.	4
1	Практическое занятие № 9 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. **1-текущий контроль**: Контрольные испытания специальной физической подготовке.	2
2,3	Практическое занятие № 10, 11 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. 1.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения 2.Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению движения) у стены, в парах двумя мячами после перемещения. 3. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач. 4.Подача в заданную зону, подачи в цели, выложенные на площадке. 5. Различные способы подач по заданию.	4
2,3	Практическое занятие № 12, 13 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 2.Защита в парах, тройках, в пятерках на одной стороне площадки. 3.Прием мяча после подачи с помощью пенопластовой доски для правильной постановки рук. Прием мяча в исходной позиции, сидя на стуле (для выбора правильной стойки). Стул из-под игрока убирает партнер. 4. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием (имитация). 5. Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3,4,2 вправо, влево (перемещение приставным и скрестным шагом). Групповое блокирование атак с задней линии.	4
2	Практическое занятие № 14 - 16 Совершенствование технического мастерства в нападении. Совершенствование технического мастерства в защите. *Основное упражнение:* Подача, прием подачи, атака, блок. расстановка: по одному игроку в зонах 5 на двух площадках и по три игрока в зонах1 на подаче; тренеры с мячами в зонах 3.	6

	схема выполнения: одновременно подача в зону 5 с двух сторон. Затем тренеры бросают мяч выполнившему подачу игроку в зону 2 на своей площадке, игроки выполняют передачу на удар в зону 4 и блокируют атаку из зоны 4, которую выполняют принимавшие подачу.	
2	Практическое занятие № 17 Совершенствование технического мастерства в нападении. **2 текущий контроль**: Контрольные испытания по технической подготовке.	2
2	Практическое занятие № 18 Совершенствование технического мастерства в защите. **3 текущий контроль**: Контрольные испытания по технической подготовке.	2
2,3	Практическое занятие № 19 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия в нападении в ИВС. Групповые тактические взаимодействия в нападении. 1.Чередование передачи и ударов с первой передачи. 2.Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, в разрез блока. 3. Комбинация Волна, Крест (углублённое разучивание) - выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки с наличием параллельных путей перемещения. Обыгрывание блока соперника по фронту с использование всей длины сетки или по разнице во времени атаки двух игроков.3	2
2,3	Практическое занятие № 20 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия в защите в ИВС. Групповые тактические взаимодействия в защите. 1.Защитные действия в тройках со сменой мест. 2. Полное противодействие атаке соперника с защитой всей площадки – «ловящее» блокирование (одиночное и групповое).	2
3	Практическое занятие № 21, 22 Совершенствование технико-тактического мастерства. Групповые тактические взаимодействия в нападении. Выбор места и способа подачи в зависимости от тактической задачи. Совершенствование технико-тактического мастерства. Групповые тактические взаимодействия в защите в ИВС Прием мяча: взаимодействия принимающих игроков между собой. Комбинация Крест прямой, обратный (углублённое разучивание) – выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки с наличием пересечения пути перемещения игроков.	4
3	Практическое занятие № 23 - 25 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания. Система нападения через игрока передней линии. Система игры в нападении через выходящего игрока задней линии	6
3	Практическое занятие № 26 - 28 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания. Система игры «Углом вперед». Система игры «Углом назад». Смешенная система защиты.	6
3	Практическое занятие № 29 Командные тактические взаимодействия в нападении.	2

	4 текущий контроль: Контрольные испытания по тактической подготовке.	
3	Практическое занятие №30 Командные тактические взаимодействия в защите. **5 текущий контроль**: Контрольные испытания по тактической подготовке.	2
4	Практическое занятие № 31, 32 Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности) 1.Учебная игра (задание: подача планирующая, атакующий удар – по ходу, блок групповой; страховка блока крайними блокирующими). 2.Учебная игра (задание: подача в прыжке, атакующий удар – с переводом скидка, блок групповой, страховка свободным от блока)	4
5	Практическое занятие № 33 Современные тенденции развития ИВС и результаты, достигнутые на всероссийских и международных соревнованиях. 1.Изменения в правилах. 2.Итоги выступления команд из Санкт-Петербурга во всероссийских соревнованиях. 3.Итоги выступления сборных команд России на международной арене.	2
5	Практическое занятие № 34, 35 Установки игрокам, разбор игры. 1.Организация и проведение собрания перед игрой. 2. Установки игрокам по расстановкам, по амплуа. 3. Организация и проведения собрания после игры. 4. Разбор систем игры соперника.	4
5	Практическое занятие № 36 - 38 Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. 1. Индивидуальные планы спортсменов. 2.Ведение дневника самоконтроля. 3. Психограмма игрока. 4. Психограмма команды. 5.Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.	6
6	Практическое занятие № 39 Виды и формы организации ТЗ. 1. Структура тренировочного занятия. 2. Формулировка общих и частных задач в комплексном занятии по технико-тактической подготовке. 3. Подбор средств.	2
7	Практическое занятие №40 Правила игры в ИВС Углублённое изучение жестов судей.	2
7 8	Практическое занятие № 41 - 47 Учебные игры - судейство (первый судья, второй судья, судья секретарь, секретарь либеро, судьи на линиях). Ведение протокола игры, ведение протокола либеро. Разбор судейства. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью. Методы оценки эффективности игровых действий. Расчет эффективности игровых действий игрока. КПД игрока.	14
8	Практическое занятие № 48, 49.	4

	Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью. Методы оценки эффективности игровых действий. 1.Протокол игры и регистрация действий. 2.Определение результата игрового действия игрока. 3. Расчет эффективности игровых действий по техническим проемам (игрок, команда). Задания для самостоятельной работы: - схемы расстановок своей команды - регистрация действий по расстановкам - расчет эффективности игровых действий игрока **6 текущий контроль**: Анализ результатов по обследованию соревновательной деятельности.	
7	Практическое занятие № 50, 51 Организация, проведение и судейство соревнований по волейболу. Составление положения о соревнованиях: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения соревнований, регламент; режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях.	4

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	5 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1 Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. 1. Разработка и проведение комплекса упражнений для развития физических качеств, связующих игроков (быстрота перемещений, сила мышц рук). 2. Разработка и проведение комплекса упражнений для развития специальных физических качеств игрока либеро (быстрота перемещений, быстрота отдельных движений)	2
1	Практическое занятие № 2 Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. Разработка и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств, нападающих игроков (быстрота перемещений, быстрота отдельных движений, взрывная сила, силовая выносливость, прыжковая выносливость). **1 – текущий контроль**: «Контрольные испытания по специальной физической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 3 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1.Имитация нападающего удара и передача двумя руками сверху, одной рукой сверху в прыжке (для связующих игроков). 2. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач. 3.Подача в заданную зону, подачи в цели, выложенные на площадке. 4. Различные способы подач по заданию. 5.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 6.Защита в парах, в семерках на одной стороне площадки (выполнивший действие, двигается за мячом)	2
2	Практическое занятие № 4 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.	2

	1.Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием (имитация). 2.Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3,4,2 вправо, влево (перемещение приставным и скрестным шагом). Групповое блокирование атак с задней линии. 3. Подача - прием со сменой мест по большому кругу (силовая подача в зону, укороченная подача). **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	
2	Практическое занятие № 5 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. Защита в пятерках (атака с задней линии, и отведенная передача для игрока зоны 4; одиночный блок – связующий игрок и игрок зоны 4). **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
3	Практическое занятие № 6 Совершенствование технико-тактического мастерства индивидуальные тактические действия, групповые тактические взаимодействия в защите. Проведение упражнений по обучению групповым взаимодействиям в защите – взаимодействия игроков в защите при приеме мяча после нападающих ударов (всего 5 упражнений, отражающих последовательность методики углубленного разучивания)	2
3	Практическое занятие № 7 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Прямые командные тактические действия в нападении – атака с первой передачи: развитие атаки через игрока передней линии; развитие атаки через игрока задней линии.	2
3	Практическое занятие № 8 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Прямые командные тактические действия в нападении – атака со второй передачи: развитие атаки через игрока передней линии; развитие атаки через игрока задней линии. **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
3	Практическое занятие № 9 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Прямые командные тактические действия в защите – при подаче соперника, при блоке соперника (начальное расположение игроков, действие игроков, конечное расположение).	2
4	Практическое занятие № 10 Интеграция технической, тактической подготовки, физической подготовки в тренировке Учебная игра с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности)	2
3	Практическое занятие № 11 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Прямые командные тактические действия в защите – при атаке соперника:	2

	- страховка блока центральным игроком задней линии; - страховка блока крайним игроком задней линии; - страховка игроком, свободным от блока; - страховка игроками задней и передней линии. **5 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	
7	Практическое занятие № 12 Правила игры в ИВС Углубленное изучение правил классического пляжного волейбола.	2
7	Практическое занятие № 13 Организация и проведение соревнований по волейболу: 1. Разработка положения. 2. Система проведения соревнований. 3. Календарь соревнований. 4. Состав судейской коллегии. 5.Организационный комитет и комиссии по определению определенного вида работ.	2
8	Практическое занятие № 14 Компьютерная программа Data Volley Professional. 1. Запись игр с помощью ключей. 2. Анализ эффективности игровых действий игрока, команды по картам схемам.	2
8	Практическое занятие № 15 Компьютерная программа Data Volley Professional. Обследование соревновательной деятельности. **6 - текущий контроль:** - запись игры с помощью кодов - анализ игровых действий игроков по техническим приемам – количество действий, расчет эффективности.	2

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	6 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1 Совершенствование специальных физических качеств. 1. Развитие акробатической ловкости. 2. Развитие специальной выносливости (прыжковой). Тест тренировка. **1-текущий контроль**: «Контрольные испытания по специальной физической подготовке».	2
1	Практическое занятие № 2 Совершенствование специальных физических качеств. 1. Развитие качеств, необходимых при выполнении приемам и передачи мяча. 2. Развитие качеств необходимых при выполнении нападающих ударов. 3. Развитие качеств необходимых при выполнении подачи мяча 4. Развитие качеств необходимых при блокировании. 5. Стэп-аэробика.	2
2	Практическое занятие № 3 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.	2

	1.Бег с остановками и изменениями направления. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: поворот на 360 градусов, прыжок вверх, имитация передачи, нападающего удара. 2. Многократные передачи мяча двумя руками сверху, снизу на дальность, в прыжке в парах, тройках. Передача на удар двумя руками сверху, снизу из зон 2, 3. 3.Нападающий по ходу, с переводом с высоких и ускоренных передач – противодействие одиночный блок 4. Подача мяча планирующая, силовая.	
2	Практическое занятие № 4 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите 1.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. 2.Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению движения) у стены, у сетки в тройках в статическом положении, после перемещения. Групповые упражнения с перемещениями. 3.Верхняя прямая подача на точность, силу, укороченная подача. 4. Прием мяча после подачи (в три принимающих - коридорами). **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 5 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач. 2.Силовая подача в прыжке. Планирующая подача на точность. 3. Прием планирующей и силовой подачи. **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 6 Совершенствование технического мастерства с учетом игровых функций (по амплуа игроков). 1. Комплексная тренировка связующего игрока. 2. Методика тренировки игрока либеро. 3. Комплексная тренировка нападающих игроков.	2
3	Практическое занятие № 7, 8 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия, групповые тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования 1.Групповые тактические взаимодействия связующих и нападающих при двух, трёх нападающих на передней линии. 2. Взаимодействия игроков зон 4,3,2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах). 3. Взаимодействия игроков зон 1,6,5 между собой при второй передаче на удар с задней линии	4

3	Практическое занятие № 9,10 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия, групповые тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. 1.Выбор места и способа приема мяча. Взаимодействия принимающих игроков при приеме подачи в 3 принимающих, в два принимающих, без либеро, с либеро 2. Групповая тактика блокирования (двойной, тройной блок). Выбор способа блокирования по тактической реализации. 3. Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями при блокировании. 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).	4
3	Практическое занятие № 11 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования 1. Косвенные тактические действия в нападении (переходы). 2. Прямые тактические действия при командных взаимодействиях. **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
3	Практическое занятие № 12, 13 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования 1.Косвенные тактические действия в нападении (переходы). 2. Система игры в нападении с первых передач или откидок.	4
3	Практическое занятие № 14, 15 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования 1. Косвенные тактические действия в защите (переходы). 2. Сочетание в игре системы «углом вперёд» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки. 3. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.	4
4, 8, 7	Практическое занятие № 16-22 Интеграция технической, тактической и физической подготовки в тренировке Учебные игры с заданиями (применение изученного технико-тактического арсенала в игровых условиях) Обследование соревновательной деятельности. 1. Запись игр с помощью ключей. 2. Анализ эффективности игровых действий игрока, команды. Судейство соревнований в ИВС Судейство 1 судьей, 2 судьей, секретарем, секретарем либеро. **5 - текущий контроль**: ОПРОС по теме: «Обследование соревновательной деятельности в волейболе».	14
7	Практическое занятие № 23-26 Организация и судейство соревнований по физической и технической подготовке. 1. Требования к отбору тестов. 2. Условия проведения тестирования. 3. Проведение тестирования в группе. 4. Анализ результатов тестирования	8

	6 - текущий контроль: Проведение тестирования (протокол, анализ результатов)	
6	Практические занятия № 27-29: Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом	6
7	Практические занятия № 30-33: Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований по волейболу, пляжному волейболу	6

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	7 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1. Гимнастические упражнения с предметами (с мячом, резиновыми амортизаторами). 2. Легкоатлетические упражнения - развитие быстроты (ускорения на 30, 100 метров, эстафетный бег). 3. Упражнения на функциональном тренажере TRX.	2
1	Практическое занятие № 2-4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1. Развитие специальной быстроты перемещений и быстроты ответных действий (бег приставные, скрестные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановки, изменения направления или способы передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, имитация передачи, блокирования. 2. Хоккей с малым мячом и маленькими клюшками. 3. Развитие акробатической ловкости. 4. Развитие специальной выносливости (прыжковой) – степ-аэробика.	6
	5. Развитие прыгучести 6. Развитие специальной выносливости – тест тренировка.	
1	Практическое занятие № 5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств. **1-текущий контроль**: «Контрольные испытания по специальной физической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 6 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Бег с остановками и изменениями направления. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: поворот на 360 градусов, прыжок вверх, имитация передачи, подачи, нападающего удара. 2.Упражнения для развития качеств, необходимы при выполнении приема и передач мяча. Многократные передачи мяча двумя руками сверху, снизу на дальность, в прыжке в парах, тройках. 3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Нападающий удар (ритм разбега в три шага) по ходу, с переводом с высоких и ускоренных передач.	2

	4. Подача на точность в квадраты. 4. Нападающий удар с задней линии.	
2 3	Практическое занятие № 7 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. 1. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и скорости полёта мяча передач. 2.Силовая подача в прыжке. Планирующая подача на точность Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. 1.Групповые тактические действия в нападении при нападающем ударе (комбинации взлет, крест, волна).	2
2 3	Практическое занятие № 8 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Нападающий удар с задней линии из зон 1, 6. Комбинация Пайп без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением.	2
2 3	Практическое занятие № 9 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 2.Защита в парах, тройках, в группах со сменой мест. 3.Прием мяча с подачи (подача в зону по прямой, по диагонали). Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Групповые и командные взаимодействия. Методика углубленного разучивания и совершенствования Групповые тактические действия при выборе места и способа блокирования, страховка игроком свободным от блока. 4.Групповые взаимодействия в приеме мяча – либеро в 1, 6,5 зоне; в два, три принимающих. Групповые взаимодействия в приеме мяча – либеро в 1 зоне, либеро в 5 зоне.	2
2 3	Практическое занятие № 10 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. 1. Прием мяча в защите после нападающих ударов с активным и пассивным блокированием. 2. Групповое блокирование. 3. Прием подачи нацеленной, силовой, укороченной. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Групповая тактика блокирования (тройной блок). Выбор способа блокирования по тактической реализации. **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
3	Практическое занятие № 11 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Учебная игра (система игры в нападении 5+1; система игры в защите «Углом назад») **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2 3	Практическое занятие №12 Взаимосвязь компонентов подготовки в игровой и соревновательной деятельности.	2

	Учебная игра с заданием. (групповой блок - 1 партия ловящий блок, 2 партия зонный блок, одиночный блок - 3 партия ловящий). 18 **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	
7	Практическое занятие № 13 Организация и проведение соревнований, показательных выступлений и конкурсов дня здоровья и спорта. 1. Разработка сценария. 2. Побор вопросов для викторины «Летающий мяч». 3. Организация и проведение соревнований. 4. Конкурсы по волейболу с мячом. **5 - текущий контроль**: Диагностика способностей юных волейболистов	2
6	Практическое занятие № 14 Профилактика травматизма. 1. Гигиена тренировочного процесса (профилактическое тейпирование), врачебный контроль. 2. Рациональная разминка. 3. Оказание первой помощи при травмах.	2
7	Практическое занятие № 15 Организация и судейство соревнований по ИВС Судейство соревнований по волейболу в рамках физкультурных праздников. **6 - текущий контроль**	2

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	8 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1,2 Совершенствование физических качеств. 1.Развитие быстроты (линейные и встречные эстафеты). 2. Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения). 3.Подвижные игры: «Защита зоны», «Бег раков», «Защита ворот», «Каскад передвижений», «Жонглирование мячом», Борьба в квадратах», «Бег на руках» 4. Силовая тренировка в тренажерном зале (круговая тренировка). 5. Упражнения для развития прыгучести (многоскоки, прыжки на скакалке, прыжки из низкого приседа). 6. Упражнения с малыми и большими набивными мячами. 7. Развитие акробатической ловкости, ручнойой ловкости.	4
1	Практическое занятие № 3,4 Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. 1. Специальная физическая подготовка связующих игроков. 2. Специальная физическая подготовка игрока либеро. 3. Специальная физическая подготовка нападающих игроков. Комплексы упражнений в тренажерном зале.	4
1	Практическое занятие №5 Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. 1. Разработка и проведение комплекса упражнений для развития физических качеств связующих игроков (скоростная выносливость).	2

	2. Разработка и проведение комплекса упражнений для развития специальных физических качеств игрока либеро (скоростная выносливость, специальная ловкость) 3. Разработка и проведение комплексов упражнений для развития специальных физических качеств, нападающих игроков (силовая выносливость, прыжковая выносливость).	
1	Практическое занятие №6 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. **1 – текущий контроль**: «Контрольные испытания по специальной физической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 7-12 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения 2.Верхняя пряма подача на точность, силу. 3.Прямой нападающий удар по ходу рукой из зон 4,3,2 с различных по скорости передач 4. Подача в цели, выложенные на площадке. 5. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием. 6.Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3,4,2 вправо. Групповое блокирование атак с задней линии. 7. Подача - прием со сменой мест, в тройках (силовая подача в зону, укороченная подача). **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке». **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	12
3	Практическое занятие №13-15 Командные тактические действия в нападении и защите. Методика совершенствования. Прямые командные тактические действия в нападении – атака с первой передачи: развитие атаки через игрока передней линии; развитие атаки через игрока задней линии. Прямые командные тактические действия в нападении – атака со второй передачи: развитие атаки через игрока передней линии; развитие атаки через игрока задней линии. Совершенствование системы игры в защите «Углом назад» **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке». **5 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке». Максимальная сумма баллов 4.	6
4	Практическое занятие № 16-17 Интегральная подготовка. 1.Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов игры и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. 2.Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. 3. Учебные игры с заданиями по игровым функциям.	4

6	Практическое занятие № 18-19 Система тренировочных заданий. Составление блока тренировочных заданий различной направленности. Проведение фрагмента тренировочного занятия.	4
7	Практическое занятие № 20 Организация и судейство соревнований в ИВС. Составление положения о соревнованиях по волейболу. Разбор прецедентов судейства игры. Ведение модифицированного протокола игры, протокола либеро (электронный протокол матча)	2
8	Практическое занятие № 21-23 Компьютерная программа Data Volley Professional. 1. Запись игр с помощью ключей. 2. Анализ тактических построений в нападении и защите. Загрузка зон в атаке, при приёме мяча с подачи. **6 - текущий контроль:** Обследование соревновательной деятельности.	5

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	1 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1 Физическая подготовка волейболистов: ОФП и СФП. Контроль в физической подготовке. Развитие физических качеств: средства, методы. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по физической подготовке.	2
2	Практическое занятие № 2. Техническая подготовка волейболистов. Контроль техники, средства и методы её совершенствования у волейболистов различной квалификации. Ошибки (грубые, значительные, незначительные) в технике выполнения технических приемов игры в волейбол, и способы их исправления	2
6	Практическое занятие № 3 Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки волейболистов (годовой план, его содержание и методика составления: цель, задачи, календарь основных соревнований, задачи периодов, распределение основных средств и объем нагрузки)	2
	2 СЕМЕСТР	
3	Практическое занятие №1 Тактическая подготовка волейболистов. Тактические действия (индивидуальные и групповые в нападении и защите). Контроль за уровнем тактической подготовленности.	2
7	Практическое занятие №2 Составление положения о соревнованиях по волейболу: основные нормативные документы; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований по волейболу; составление программы	2

	соревнований; составление сметы соревнований	
8	Практическое занятие №3. Обследование соревновательной деятельности. Запись игр. Фиксация технико-тактических действий в нападении и защите. Запись игровых действий по расстановкам. Расчёт итоговых показателей ТТД. Эффективность ТТД по отдельным действиям. Оформление карты анализа и оценки технико-тактической деятельности	2
	3 СЕМЕСТР	
2, 3	Практическое занятие №1. Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите с мячом и без мяча, групповые тактические взаимодействия в нападении и защите. Методика начального разучивания, углубленного разучивания и совершенствования. Исправление ошибок. Тактические построения (начальная расстановка, место действия).	2
5	Практическое занятие №2. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Цели, задачи интеллектуальной подготовки. Средства интеллектуальной подготовки. Ведение дневника самоконтроля тренировочной и соревновательной деятельности.	2
4	Практическое занятие №3 Интегральная подготовка. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. Средства и методы интегральной подготовки. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к техническим приёмам. Упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещенно.	2
	4 СЕМЕСТР	
6	Практическое занятие №1. Построение спортивной тренировки спортсменов. Составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач.	2
6	Практическое занятие №2. Построение спортивной тренировки спортсменов. Составление фрагмента основной части ТЗ с формулировкой частных задач для обучения техническим приёмам и тактическим действиям, решения задач специальной физической подготовки.	2
2,3	Практическое занятие №3. Совершенствование технико-тактического мастерства. Функции игроков (совершенствование техники и тактики игры с учетом игрового амплуа). Особенности подготовки связующих игроков.	2
	5 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1: Физические качества и физическая подготовка в ИВС (с учетом амплуа игрока) Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Развитие специальной выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).	2
2,3	Практическое занятие №2: Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите. 1. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства	2

	при выполнении подачи, передачи на удар, нападающего удара. 2. Совершенствование технико-тактического мастерства при выполнении приема мяча с подачи, после нападающего удара, при одиночном блокировании.	
	6 СЕМЕСТР	
6	Практическое занятие №1: Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки волейболистов. Составление конспекта занятия и проведение занятия по волейболу.	2
5,6,7	Практическое занятие №2: Контроль в процессе подготовки волейболистов. Теоретическая подготовка. Обследование соревновательной деятельности.	2
	7 СЕМЕСТР	
2,3	Практическое занятие №1: Современные тенденции в развитии техники и тактики игры волейбол. Совершенствование технико-тактического мастерства. Причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические), пути и способы их исправления	2
2,3	Практическое занятие №2: Совершенствование способов перемещений волейболистов (способы перемещений и стойки волейболистов для выбора места на площадке). Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите.	2
	8 СЕМЕСТР	
7	Практическое занятие №1: Составление приказа, положения о соревнованиях по волейболу (основные нормативные документы, календарь соревнований; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований различного уровня; лицензирование игроков для участия в соревнованиях, оформление заявочных листов)	2
4	Практическое занятие № 2: Интегральная подготовка. Реализация физических способностей через технику конкретных приёмов игры. Реализация технических приёмов через тактическое действие.	2
	9 СЕМЕСТР	
1,6	Практическое занятие №1: Построение спортивной тренировки в ИВС. Система тренировочных заданий. Составление блока тренировочных заданий различной направленности.	2
1,2,6	Практическое занятие №2: Построение спортивной тренировки в ИВС. Развитие специальных физических качеств, необходимых для выполнения технических приёмов.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Губа, В.П. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства : [учебное пособие] / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М. : Спорт, 2019. - 191 с. : ил.
2. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва :Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099
3. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444
4. Коротаева, Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола [Текст] : учебное пособие [для бакалавров] / Е.Ю. Коротаева; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ; Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина (МГЮА). - Москва : Проспект, 2019. - 45 с.
5. Спортивные игры. Правила, тактика, техника : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по всем направлениям / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва :Юрайт, 2020. - 321, [1] с. : ил.
6. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва : Спорт, 2015. - 88 с. : ил. - (Спорт в школе). - ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Волейбол. Теория и практика [Текст] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под. общ. ред. В. В. Рыцарева. - Москва : Спорт, 2016. - 452, [1] с. : ил.
2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370
3. Волейбол [Текст] : учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин; под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - 4-е изд. - М. : Дивизион, 2009. - 359 с. : ил.
4. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика [Электронный ресурс] : учебное пособие (сборник лекций) для студентов вузов физ. культуры. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2015. – 258 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Иорданская, Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дезадаптации [Текст] / Ф.А. Иорданская. - Москва : Спорт, 2017. - 172 с. : ил.
6. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин [и др.]. - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2014. – 280 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

7. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; МинобрнаукиРоссии, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с. : ил. - Библиогр.: с. 115-117. - ISBN 978-5-8149-2527-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428
8. Спортивные игры: основы обучения технике игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран [и др.]. - Великие Луки : [б. и.], 2017. – 175 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 460, [1] с. : ил.
10. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева. - Москва : Спорт : Человек, 2018. - 187, [1] с. : ил.
11. Черемисин, В.П. Психологические и педагогические аспекты подготовки волейболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / В.П. Черемисин, А.В. Лаптев, О.В. Шкирева. - Малаховка : [б. и.], 2014. – 168 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.
Помещение для проведения практических занятий-Зал №5 (1 этаж, нежилое помещение №20) – Оборудование: Гимнастическая стенка-4шт., гимнастическая скамейка-6шт., щит баскетбольный-6шт, баскетбольные мячи-12шт., табло электронное, стойки бадминтонные-4шт., сетка бадминтонная-6шт., бадминтонные ракетки-12комплектов, воланы-36шт.

- игрового и спортивного инвентаря:

- волейбольные мячи - 25 штук
- утяжеленные мячи 0,5; 1 кг – 16 штук
- корзина для мячей – 2 штуки
- скакалки – 25 штук
- мячи футбольные – 2 штуки
- насос для накачивания мячей в комплекте – 3 штуки,
- теннисные мячи - 10 штук
- скамейка гимнастическая – 4 штуки
- утяжелители для рук – 25 комплектов
- утяжелители для ног - 25 комплектов
- эспандер резиновый ленточный – 25 штук

Приложение 1.

к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВЫАНИЕ (ВОЛЕЙБОЛ)
Очная форма обучения

1. ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс I семестр 1 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
		1 семестр			
1	**2**	**3**	4	**5**	***6***
1	1	Практическое занятие №1 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС Общая физическая подготовка.		**1**	
2	1	Практическое занятие №2 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС Общая физическая подготовка.		**2**	
3		Практическое занятие №3 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка.		**2**	
4	1	Практическое занятие №4 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка.		**3**	
5		Практическое занятие № 5 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка 1-текущий контроль КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**13**	
6		Практическое занятие № 6 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Подвижные игры в тренировочном процессе по физической подготовке.		**13**	
7	1	Практическое занятие №7 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Классификация, систематика терминология в ИВС.		**14**	
8		Практическое занятие № 8 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**14**	
9	1	Практическое занятие № 9 Тема 2, 3. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка.		**15**	
10		Практическое занятие № 10 Тема 2, 3. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**15**	
11	1	Практическое занятие № 11 Тема 2, 3. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**16**	
12	**1**	Практическое занятие № 12 Тема 2, 3.		**17**	

		Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.			
13		Практическое занятие № 13 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**17**	
14		Практическое занятие № 14 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите.		**17**	
15		Практическое занятия № 15 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении, защите. Подготовка к тестированию.		**17**	
16		Практическое занятия № 16 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. **2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**27**	
17		Практическое занятия № 17 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. **3- текущий контроль:** Техника защиты - **КОНТРОЛЬНЫЕ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**4/10**	**37**	
18		Практическое занятие № 18 Тема 2, 3. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**37**	
19	1	Практическое занятие № 19 Тема 2, 3. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**38**	
20		Практическое занятие № 20 Тема 3. Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка **4- текущий контроль:** **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**48**	
21	1	Практическое занятие № 21 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила игры в волейбол. Принципы применения правил, судейство.		**49**	
22		Практическое занятие № 22 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила игры в волейбол. Протокол игры.		**49**	
23		Практическое занятие № 23 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила игры в волейбол. Игровые действия либеро. Протокол либеро.		**49**	
24		Практическое занятие № 24 Тема 7. **5 -текущий контроль:** Правила игры в волейбол **КОНТРОЛЬНЫЙ ОПРОС** процедуры.	**5/10**	**59**	
25		Практическое занятие № 25 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Учебная игра - судейство		**59**	
26		Практическое занятие № 26 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Учебная игра - судейство		**59**	
27		Практическое занятие № 27 Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Ведение дневника самоконтроля. Педагогические наблюдения за соревновательной		**59**	

		деятельностью.			
28		Практическое занятие № 28 Тема 6. Построение спортивной тренировки. Структурно-содержательная характеристика построения тренировочного занятия. Проведение разминки ТЗ.		**59**	
29	**1**	Практическое занятие № 29 Тема 4. Интегральная подготовка		**60**	
30		Практическое занятие № 30 Тема 6. Построение спортивной тренировки. Структурно-содержательная характеристика построения тренировочного занятия: основная часть ТЗ.		**60**	
31 **32**		Практическое занятие № 31, 32 Тема 6. **6 -текущий контроль:** Практическое проведение подготовительной части тренировочного занятия (по заданию) – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА	**4/10**	**70**	
33		Практическое занятие № 33 Тема 7. Методическое занятие. Правила игры в ИВС. 1.Ознакомление с книгой прецедентов судейства. 2.Ведение протокола в ходе учебной игры. 3.Ведение протокола либеро в ходе учебной игры. 4.Разбор типичных ошибок.		**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			***22/30***	***100***	
Итоговая сумма баллов за 1 семестр – 100 баллов			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс I семестр 2 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
		2 семестр			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	***6***
1 2 3 4 5		Практическое занятие № 1-5 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Развитие общих и специальных физических качеств волейболистов		**0**	
6	1	Практическое занятие № 6 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Совершенствование специальных физических качеств. Подвижные игры в специальной физической подготовке волейболистов. Развитие специальной быстроты,		**1**	

		ловкости			
7		Практическое занятие №7 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. «Специальные физические качества» 1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**11**	
8	1	Практическое занятие №8 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**12**	
9		Практическое занятие № 9 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**12**	
10	1	Практическое занятие № 10 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите.		**13**	
11	1	Практическое занятие № 11 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите.		**14**	
12 13 14 15		Практическое занятие № 12-15 Тема 2. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		**14**	
16		Практическое занятие № 16 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**14**	
17	1	Практическое занятие № 17 Тема 3. Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: индивидуальные тактические действия в нападении, групповые взаимодействия.		**15**	
18		Практическое занятие № 18 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. **2- текущий контроль:** Техника нападения - **КОНТРОЛЬНЫЕ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**25**	
19		Практическое занятие № 19 Тема 2. ехника игры в волейбол и техническая подготовка. **3- текущий контроль:** Техника защиты - **КОНТРОЛЬНЫЕ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**4/10**	**35**	
20	1	Практическое занятие № 20 Тема 3 Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении, групповые взаимодействия.		**36**	
21	1	Практическое занятие № 21 Тема 3 Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в нападении.		**37**	
22		Практическое занятие № 22 Тема 3 Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в нападении.		**37**	
23		Практическое занятие № 23 Тема 3 Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в нападении.		**37**	
24	1	Практическое занятие № 24 Тема 3 Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства:		**38**	

		командные тактические действия в защите. Система игры «Углом вперед»			
25	1	Практическое занятие № 25 Тема 3 Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите. Система игры «Углом назад»		**39**	
26		Практическое занятие № 26 Тема 3 Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите. 4- текущий контроль: **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**49**	
27		Практическое занятие № 27 Тема 3 Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите. 5- текущий контроль: **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**4/10**	**59**	
28		Практическое занятие № 28 Тема 4 Интегральная подготовка. Учебная игра с системой заданий.		**59**	
29	1	Практическое занятие № 29 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Единая спортивная классификация по волейболу. Федеральный стандарт по виду спорта – волейбол.		**60**	
30		Практическое занятие № 30 Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Принципы воспитания нравственно-волевых качеств при выполнении упражнений.		**60**	
31		Практическое занятие № 31 Тема 4. Интегральная подготовка. Учебная игра с системой заданий 6- текущий контроль: **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** ПО ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ.	**5/10**	**70**	
32		Практическое занятие № 32 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС.		**70**	
33		Практическое занятие № 33 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Протокол обследования. Схемы расстановок. Регистрация действий. Шкала оценок кодовой записи игры. Алгоритм расчета рейтинговых оценок. Расчет коэффициента сложности игры.		**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 2 семестр 3 (на 20__/20__учебный год)

3 семестр					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*

1	**2**	**3**	4	**5**	***6***
1-4		Практическое занятие № 1-4 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Совершенствование физических качеств. Тест-тренировка.		**0**	
5		Практическое занятие № 5 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. 1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**10**	
6	1	Практическое занятие№ 6 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Подвижные игры и эстафеты в технической подготовке.		**11**	
7	1	Практическое занятие № 7 Тема 2 Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**12**	
8	1	Практическое занятие № 8 Тема 2 Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**13**	
9 - 11		Практическое занятие № 9-11 Тема 2,3 Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении		**13**	
12	1	Практическое занятие № 12 Тема 2,3 Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите.		**14**	
13	1	Практическое занятие № 13 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Тактика одиночного и группового блокирования.		**15**	
14	1	Практическое занятие № 14 Тема 2,3 Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите. Подготовка к тестированию.		**16**	
15		Практическое занятие № 15 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении. 2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**26**	
16		Практическое занятие № 16 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите. 3- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**4/10**	**36**	
17 18		Практическое занятие № 17,18 Тема 2,3 Техника игры в волейбол и техническая подготовка.		**36**	

		Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства – выбор способа блокирования по тактической реализации.			
19		Практическое занятие № 19 Тема 3 Тактика игры в волейбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите. 4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕУПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**46**	
20	1	Практическое занятие. № 20 Тема 7 Организация и судейство соревнований. Мини-волейбол. Организация соревнований.		**47**	
21		Практическое занятие. № 21 Тема 7 Организация и судейство соревнований. Мини-волейбол. Правила. Судейство.		**47**	
22 23 24		Практическое занятие. № 22-24 Тема 7 Организация и судейство соревнований. Учебная игра в мини-волейбол. Судейство.		**47**	
25 26	1	Практическое занятие № 25,26 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Соревновательная и тренировочная нагрузка. Объем, интенсивность. Дозирование нагрузки. Отдых (активный, пассивный).		**48**	
27		Практическое занятие № 27 Тема 6 Построение спортивной тренировки. Конспект подвижной игры, эстафеты, проведение подвижной игры в ТЗ по заданию. Учебная практика.		**48**	
28		Практическое занятие № 28 Тема 6 Построение спортивной тренировки. Конспект подвижной игры, эстафеты, проведение подвижной игры в ТЗ по заданию. Учебная практика.		**48**	
29 30	1	Практическое занятие № 29 Тема 4 Интегральная подготовка. Игры подготовительные к волейболу.		**49**	
31		Практическое занятие № 31 Тема 6. Построение спортивной тренировки. **5 -текущий контроль** Проведение подвижных игр и эстафет в подготовительной части ТЗ (Учебная практика)	**5/10**	**59**	
32		Практическое занятие № 32 Тема 6. Построение спортивной тренировки **6 -текущий контроль** Проведение подвижных игр и эстафет в основной части ТЗ (Учебная практика)	**4/10**	**69**	
33	1	Практическое занятие № 33 Тема 8. Обследование соревновательной деятельности		**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 2 семестр 4 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
4 семестр					
1 - 6		Практическое занятие № 1-6 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Развитие физических качеств. Круговая тренировка. Тренировка в тренажерном зале		**0**	
7 8	1	Практическое занятие № 7,8 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Подвижные игры в ТП по интегральной подготовке		**1**	
9		Практическое занятие № 9 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. 1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**11**	
10 11	1	Практическое занятие № 10,11 Тема 2,3 Техника игры и тактика игры в волейбол. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении.		**12**	
12 13		Практическое занятие № 12,13 Тема 2,3 Техника игры и тактика игры в волейбол. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении защите		**12**	
14 - 16		Практическое занятие № 14-16 Тема 2 Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении, защите.		**12**	
17		Практическое занятие № 17 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении. 2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**22**	
18		Практическое занятие № 18 Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите. 3- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**4/10**	**32**	
19	1	Практическое занятие № 19 Тема 2,3 Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные и групповые действия в нападении.		**33**	
20		Практическое занятие № 20 Тема 2,3 Совершенствования технико-тактического мастерства. Групповые взаимодействия в защите.		**33**	
21		Практическое занятие № 21 Тема2, 3 Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные и групповые действия в нападении, защите.		**33**	
22		Практическое занятие № 22 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные и групповые действия в нападении.		**33**	
23 - 25	1	Практическое занятие № 23-25 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Командные действия в нападении.		**34**	
26	1	Практическое занятие № 26,27,28 Тема 3		**35**	

- 28		Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Командные действия в защите.			
29		Практическое занятие № 29 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении 4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**45**	
30		Практическое занятие № 30 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите. 5- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**55**	
31 32		Практическое занятие № 31,32 Тема 4 Интегральная подготовка. Учебная игра с системой заданий		**55**	
33		Практическое занятие № 33 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Современные тенденции развития волейбола. Новое в технике, тактике.		**55**	
34 35	1	Практическое занятие № 34, 35 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Установки игрокам перед игрой, в ходе игры, разбор игры.		**56**	
36 37 38		Практическое занятие № 36-38 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Планирование и контроль ТП: индивидуальные планы, ведение дневника самоконтроля. Воспитание личности и формирование спортивного коллектива. Психограмма игрока, команды.		**56**	
39	1	Практическое занятие № 39 Тема 6 Построение спортивной тренировки. Виды и формы организации ТЗ. Учебная практика.		**57**	
40		Практическое занятие № 40 Тема 7 Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила, методика судейства, жесты судей.		**57**	
41 - 47		Практическое занятие № 41-47 Тема 7,8 Организация и судейство соревнований в ИВС. Учебная игра. Судейство, разбор прецедентов судейства. Ведение протокола игр. Ведение протокола либеро. Обследование соревновательной деятельности. КПД игрока, эффективность игровых действий по элементам.		**57**	
48	1	Практическое занятие № 48 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Расчет эффективности игровых действий игрока, команды.		**58**	
49		Практическое занятие № 49 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Расчет эффективности игровых действий игрока, команды. 6- текущий контроль: Обследование соревновательной деятельности	**4/10**	**68**	
50 51	1 1	Практические занятия № 50, 51 Тема 7 Организация и судейство соревнований в ИВС. Составление положения о соревнованиях, основные нормативные документы, единый спортивный календарь		**70**	

		Подготовка к зачету			***10***
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 3 семестр 5 семестр (на 20__/20__учебный год)

5 семестр					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1	2	Практическое занятие № 1. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа		**2**	
2		Практическое занятие № 2. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. **1-текущий контроль**: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**12**	
3	1	Практическое занятие № 3. Тема 2. Техника игры в волейбол. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**13**	
4		Практическое занятие № 4. Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства **2- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**23**	
5		Практическое занятие № 5. Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства **3 - текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**4/10**	**33**	
6	1	Практическое занятие № 6. Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении и защите (индивидуальные, групповые действия). Учебная практика.		**34**	
7	1	Практическое занятие № 7. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении: командные действия (прямые и косвенные)		**35**	
8		Практическое занятие № 8 Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства нападении	**5/10**	**45**	

		4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
9	1	Практическое занятие № 9 Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите.		**46**	
10	1	Практическое занятие № 10 Тема 4. Интегральная подготовка. Учебная игра в волейбол с системой заданий в нападении и защите		**47**	
11		Практическое занятие № 11 Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении **5 - текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	**5/10**	**57**	
12	1	Практическое занятие № 10 Тема 4. Интегральная подготовка. Учебная игра в волейбол с системой заданий в нападении и защите		**58**	
13	1	Практическое занятие № 13 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Судейство соревнований по пляжному волейболу: характер судейства; определение победителей и призеров соревнований		**59**	
14	1	Практическое занятие № 14 Тема 8. Обследование соревновательной деятельности. Компьютерная программа Data Volley Professional: запись игр с помощью кодов, анализ результатов.		**60**	
15		Практическое занятие № 15 Тема 8. Обследование соревновательной деятельности. Компьютерная программа Data Volley Professional **6 -текущий контроль** «Обследование соревновательной деятельности»	**4/10**	**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

6 семестр					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*

1		Практическое занятие № 1 Тема 1 Совершенствование специальных физических качеств волейболистов.		**0**	
2		Практическое занятие № 2. Тема Совершенствование специальных физических качеств волейболистов. **<u>1-текущий контроль</u>:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по СФП	**5/10**	**10**	
3	1	Практическое занятие № 3. Тема 2. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите		**11**	
4		Практическое занятие № 4. Тема 2. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите **<u>2- текущий контроль:</u>** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке	**5/10**	**21**	
5		Практическое занятие № 5. Тема 2. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите **<u>3- текущий контроль:</u>** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке	**4/10**	**31**	
6		Практическое занятие № 6. Тема 2. Техника игры в волейбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства с учетом игровых функций.		**31**	
7	1	Практическое занятие № 7 . Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении (индивидуальные, групповые действия).		**32**	
8	1	Практическое занятие № 8 . Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении (индивидуальные, групповые действия - комбинации).		**33**	
9	1	Практическое занятие № 9 Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите (индивидуальные, групповые действия при приёме мяча с подачи, игре в защите, групповом блокировании).		**34**	
10	1	Практическое занятие № 10 Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите (индивидуальные, групповые действия при приёме мяча с подачи, игре в защите, групповом блокировании).		**35**	
11		Практическое занятие № 11 Тема 3 Совершенствование командных тактических действий – системы игры. **<u>4- текущий контроль:</u>** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по тактической подготовке	**5/10**	**45**	
12		Практическое занятие № 12 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении: командные действия		**45**	
13	1	Практическое занятие № 13 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении: командные действия		**46**	
14	1	Практическое занятие № 14 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите: командные действия		**47**	
15		Практическое занятие № 15 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка.		**47**	

		Совершенствования технико-тактического мастерства в защите: командные действия			
16		Практическое занятие № 16 Тема 4, 7, 8 Интегральная подготовка Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
17		Практическое занятие № 17 Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
18		Практическое занятие № 18 Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
19		Практическое занятие № 19 Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
20		Практическое занятие № 20. Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
21		Практическое занятие № 21 Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
22		Практическое занятие № 22 Тема 8 **5 -текущий контроль** ОПРОС по теме «Обследование соревновательной деятельности»	**5/10**	**57**	
23		Практическое занятие № 23 Тема 6 Построение спортивной тренировки Организация и проведение тестирования в группе по физической, технической тактической подготовке.		**57**	
24		Практическое занятие № 24 Тема 6 Построение спортивной тренировки Организация и проведение тестирования в группе по физической, технической тактической подготовке.		**57**	
25	1	Практическое занятие № 25 Тема 6 Построение спортивной тренировки Организация и проведение тестирования в группе по физической, технической тактической подготовке.		**58**	
26		Практическое занятие № 26 Тема 6 Построение спортивной тренировки **6 -текущий контроль** Проведение тестирования, анализ результатов	**4/10**	**68**	
27	1	Практическое занятие № 27 Тема 6 Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом		**69**	
28		Практическое занятие № 28 Тема 6 Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом		**69**	
29		Практическое занятие № 29 Тема 6 Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом		**69**	
30	1	Практическое занятие № 30 Тема 7 Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований по регби		**70**	
31		Практическое занятие № 31 Тема 7 Организация, проведение и судейство соревнований по волейболу		**70**	

32		Практическое занятие № 32 Тема 7 Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований по волейболу, пляжному волейболу		**70**	
33		Практическое занятие № 33 Тема 7 Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований по волейболу, пляжному волейболу.		**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 4 семестр 7 семестр (на 20__/20__учебный год)

7 семестр					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1	**2**	**3**	4	**5**	***6***
1	2	Практическое занятие № 1 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Общая физическая подготовка.		**2**	
2	1	Практическое занятие № 2. Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка: развитие специальной быстроты.		**3**	
3	1	Практическое занятие № 3 . Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка: развитие акробатической ловкости.		**4**	
4	1	Практическое занятие № 4. Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка: развитие специальной выносливости (стэп-аэробика)		**5**	
5		Практическое занятие № 5. Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка: развитие силовых и скоростно-силовых качеств. **1-текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по СФП	**5/10**	**15**	
6	1	Практическое занятие № 6. Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС Совершенствование технического мастерства в нападении.		**16**	
7	1	Практическое занятие № 7. Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении: групповых тактических действий в нападении (комбинации).		**17**	
8	1	Практическое занятие № 8 Тема 2,3		**18**	

		Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении: групповых тактических действий в нападении (атака с задней линии, пайп).			
9	1	Практическое занятие № 9 Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите: групповых тактических действий в защите при приеме мяча с подачи.		**19**	
10		Практическое занятие № 10 Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства. **2- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке	**5/10**	**29**	
11		Практическое занятие № 11 Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства. **3- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке	**4/10**	**39**	
12		Практическое занятие № 12 Тема 4 Интегральная подготовка **4- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по тактической подготовке	**5/10**	**49**	
13		Практическое занятие № 13 Тема 7 Организация и судейство соревнований по ИВС **5 -текущий контроль** Судейство соревнований по волейболу в рамках физкультурных праздников.	**5/10**	**59**	
14	1	Практическое занятие № 14 Тема 6 Построение спортивной тренировки в ИВС Профилактика травматизма в ИВС (рациональная разминка, стрейчинг, методика тейпирования)		**60**	
15		Практическое занятие № 15 Тема 7,8. Организация и судейство соревнований по ИВС Обследование соревновательной деятельности. **6-текущий контроль:** Обследование соревновательной деятельности	**4/10**	**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
8 семестр					
1		Практическое занятие № 1 Тема 1		**0**	

		Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Общая физическая подготовка волейболистов.			
2	1	Практическое занятие № 2 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Общая физическая подготовка волейболистов.		**1**	
3		Практическое занятие № 3 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа..		**1**	
4	1	Практическое занятие № 4 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа.		**2**	
5	1	Практическое занятие № 5 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. Учебная практика.		**3**	***2***
6	1	Практическое занятие № 6 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. Учебная практика. **1-текущий контроль**: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по СФП	**5/10**	**13**	***2***
7	1	Практическое занятие № 7 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		**14**	
8		Практическое занятие № 8 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		**14**	***2***
9		Практическое занятие № 9 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. **2- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке	**5/10**	**24**	
10		Практическое занятие № 10 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. **3- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке	**4/10**	**34**	
11	1	Практическое занятие № 11 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите		**35**	
12		Практическое занятие № 12 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		**35**	
13	1	Практическое занятие № 13 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите.		**36**	
14		Практическое занятие № 14 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. **4- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по тактической подготовке	**5/10**	**46**	***2***

15		Практическое занятие № 15 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. **4- текущий контроль:** КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по тактической подготовке	**5/10**	**56**	
16	1	Практическое занятие № 16 Тема 4 Интегральная подготовка в ИВС. Учебная игра с системой заданий по игровым функциям.		**57**	***2***
17		Практическое занятие № 17 Тема 4 Интегральная подготовка в ИВС. Учебная игра с системой заданий по игровым функциям.		**57**	***2***
18		Практическое занятие № 18 Тема 6 Построение спортивной тренировки в ИВС. Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом.		**57**	***2***
19	1	Практическое занятие № 19 Тема 6 Построение спортивной тренировки в ИВС. Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом.		**58**	***2***
20		Практическое занятие № 20 Тема 7 Организация, проведение и судейство соревнований по ИВС. Составление положения о соревновании. Ведение электронного протокола матча.		**58**	***1***
21	1	Практическое занятие № 21 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Научно методическое обеспечение соревновательной деятельности: запись игр с помощью ключей-кодов, анализ статистических данных (учебная практика)		**59**	
22	1	Практическое занятие № 22 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Научно методическое обеспечение соревновательной деятельности: запись игр с помощью ключей-кодов, анализ статистических данных (учебная практика)		**60**	***2***
22,5		Практическое занятие № 23 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Научно методическое обеспечение соревновательной деятельности: запись игр с помощью ключей-кодов, анализ статистических данных (учебная практика) **6 текущий контроль:** Обследование соревновательной деятельности игрока, команды.	**4/10**	**70**	***2***
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			***50/100***	***100***	***21/6***

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (1 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	5.6 сек	5.8 сек	4,8 сек	5,0 сек
Бег «елочка» 92 м.	26.5 сек	27 сек	24,1 сек	24,5 сек
Прыжок в длину с места	210 см	205 см	220 см	215 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	40 см	38 см	45 см	40 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	8 м	7 м	10 м	9м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 передач)	9	7	10	8
Передача мяча двумя руками сверху над собой в круге 2 метра (10 передач)	9	7	9	7
Верхняя прямая подача на точность (5 попыток)	5	3	5	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Подача в прыжке (5 попыток)	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Техника защиты

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Прием подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)	9	7	10	8

Блокирование одиночное ударов по ходу (10 попыток)	8	5	9	6

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (10 передач)	8	8	9	9
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (спиной) в соответствии с сигналом (5 попыток)	4	3	4	3
Подача мяча ведущим способом на точность/силу по зонам (5 попыток)	5	3	5	3
Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того поставлен блок или нет (5 попыток)	5	3	5	4
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи, зона неизвестна, направление удара диагональное (5 попыток)	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль №5.

Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»
5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.
Показать следующий уровень знаний:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.
1.Игровое поле в волейболе.
2.Характеристики сетки. Требования к стойкам.
3.Игровые действия: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в «площадке», мяч «за».
4.Характеристики мяча. Стандарты.
5.Система использования трех мячей во время матча.

Вариант 2.
1.Состав команды.
2.Руководители команды.
3.Капитан команды – функции.
4.Игровой формат: набор очка, выигрыш партии и матча.
5.Поведение участников: неправильное поведение, шкала санкций, карточки для санкций.

Вариант 3.
1.Карточки расстановки – стартовая расстановка, позиции, позиционная ошибка, переход.
2.Цель игры.
3.Понятие техническая ошибка.
4.Помехи во время игры.

5.Направление перехода игроков для выполнения подачи.

Вариант 4.
1.Структура игр: жеребьевка.
2. Обычные игровые перерывы. Исключительные перерывы в игре.
3.Правила замены. Зона замены.
4.Перерывы в игре. Задержки игры. Санкции за задержки игры.
5.Игрок либеро. Функции. Требования к форме.

Вариант 5.
1.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него.
2. Судейская бригада, функции 1 судьи, 2 судьи, судьи секретаря.
3. Характеристика игры волейбол – как вида спорта.
4. Требования к спортсооружениям, где проводятся официальные соревнования.
5. Игровые действия: удары команды.

Текущий контроль № 6. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ в составлении и проведении части тренировочного занятия.
Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов

Учебная практика: Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

Критерии оценки:

Учебная практика по заданию состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 4.. Максимальный балл за вторую часть – 6.
По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов

Критерии оценки:

1 часть. Конспект фрагмента подготовительной части тренировочного занятия.

4 баллов – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам для подготовительной части ТЗ. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает вводную часть и вводно-подготовительную; частные задачи конкретны: внешний вид конспекта аккуратный.

3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает комплексы упражнений, имеются неточности при описании упражнений, недостаточно методические указаний; внешний вид конспекта аккуратный.

2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. При оформлении конспекта учтены не все требования. При дозировке упражнений неверно указаны единицы измерения, методических указаний недостаточно; внешний вид неаккуратный.

1 балл – Конспект в наличии, грубые ошибки при его написании. Внешний вид неаккуратный.

2 часть. Проведение фрагмента подготовительной части ТЗ.

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения с учётом их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, чётко, ясно, при выполнении упражнений методические указания конкретны.

5 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения без учета их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, но не чётко, при выполнении упражнений методических указаний достаточно.

4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. недостаточное количество средств для развития способностей; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса

3 балла – Недостаточно владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС; недостаточное количество средств развития способностей. Неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню подготовленности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

2 балла – Имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватна уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (2 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	5.6 сек	5.8 сек	5,0 сек	4,8 сек
Бег «елочка» 92 м.	26.5 сек	27 сек	24,1 сек	24,5 сек
Прыжок в длину с места	210 см	205 см	220 см	215 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	40 см	38 см	45 см	40 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	8 м	7 м	10 м	9м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 передач)	9	7	10	8
Передача мяча двумя руками сверху над собой в круге 2 метра (10 передач)	9	7	9	7
Верхняя прямая подача на точность (5 попыток)	5	3	5	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Подача в прыжке (5 попыток)	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Техника защиты

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Прием подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)	9	7	10	8

Блокирование одиночное ударов по ходу (10 попыток)	8	5	9	6

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (10 передач)	8	8	9	8
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (спиной) в соответствии с сигналом (5 попыток)	4	3	4	3
Подача мяча ведущим способом на точность/силу по зонам (5 попыток)	5	3	5	3
Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того поставлен блок или нет (5 попыток)	5	3	5	4
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи, зона неизвестна, направление удара диагональное (5 попыток)	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Командные тактические взаимодействия в нападении и защите.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки и юноши	
		5 баллов	2 балла
1	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком из зон 1, 5) - 6 раз	5	3
2	Командные действия: организация защитных действий по системе «углом вперед», и «углом назад» по заданию после нападения соперников – 6 раз	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 6. Тестирование и оценка уровня интегральной подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ (реализация технических приёмов через тактические действия)

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки и юноши	
		2 балла	1 балл
1	Приём мяча снизу – передача мяча сверху двумя руками на удар высокая длинная	8	7

2	Нападающий удар - блокирование	8	7
3	Блокирование – вторая передача	8	7
4	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению	6	5
5	Спрыгивание с тумбы (высота 30 см), прыжок вверх и нападающий удар по мячу на амортизаторах. Время выполнения 45 сек.	20	15

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (3 семестр)

Текущий контроль № 1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Бег 5 х 6 метров	5,5 сек	5,7 сек	4,8 сек	5,0 сек
2	Бег «елочка» 92 м.	27,0 сек	27,4 сек	24,6 сек	24,8 сек
3	Прыжок в длину с места.	220 см	216 см	240 см	238 см
4	Прыжок в вверх толчком двух ног с места	55 см	52 см	65 см	60 см
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: - стоя	16 м	15 м	18 м	16 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 передач)	9	7	9	8
2	Передача мяча двумя руками сверху над собой в круге 2 метра в прыжке (10 передач)	9	7	9	8
3	Верхняя прямая подача на точность (5 подач)	5	3	5	4
4	Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 4,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
5	Верхняя прямая подача в прыжке на силу (5 подач)	4	2	5	4

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
1	Прием подачи в зонах 1 и 5, первая передача в зону 2 (5/5 попыток)	9	8	10	8

2	Блокирование одиночное ударов с переводом в зонах 2 и 4 (4/4 попыток)	7	6	8	7

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 балла

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (8 передач)	8	7	8	7
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (спиной) в соответствии с сигналом (5 попыток)	5	4	5	4
Подача мяча ведущим способом на точность/силу по зонам (5 попыток)	5	4	5	4
Нападающий удар из зоны 3, или «скидка» в зависимости от того поставлен блок или нет (5 попыток)	5	3	5	4
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи, зона неизвестна, направление удара диагональное (5 попыток) – зона выбирается с учетом амплуа игрока	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Учебная практика: Проведение подготовительной части тренировочного занятия с использованием подвижных игр и эстафет по разработанным конспектам.

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

Критерии оценки:

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает подвижную игру или эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижная игра проведена, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги.

8 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, незначительные ошибки в терминологии при описании подвижной игры, эстафеты), определены последовательность решения поставленных задач. Подвижная игра проведена, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги.

6 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений), определена последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает в себя подвижную игру и эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания. Подвижная игра проведена, объяснение правил не четкое, осуществлялось руководство игрой

4 балла - конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений, подвижной игры), определена последовательность решения поставленной задачи. При объяснении и проведении подвижной игры неправильно выбирал место.

0 балла - конспект оформлен с нарушением требований. Написан не аккуратно. При объяснении и проведении подвижной игры неправильно выбирал место. Правила объяснены не точно. Не подведены итоги игры.

Текущий контроль № 6. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Учебная практика: Проведение основной части тренировочного занятия с использованием подвижных игр и эстафет (техническая подготовка) по разработанным конспектам.

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

По результатам работы студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает подвижную игру или эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижные игры (2) и эстафета проведены, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги.

9 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает подвижную игру или эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижные игры (2) и эстафета проведены, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги. При проведении недостаточно методических указаний.

8 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, незначительные ошибки в терминологии при описании подвижной игры, эстафеты), определены последовательность решения поставленных задач. Подвижные игры (2) и эстафета проведены, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги. Правила сформулированы не четко.

7 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений), определена последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает в себя подвижные игры и эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижные игры проведены, объяснение правил не четкое, осуществлялось руководство играми.

6 балла - конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений, подвижной игры), определена последовательность решения поставленной задачи. При объяснении и проведении подвижных игр неправильно выбирал место при объяснении и проведении.

5 балла - конспект оформлен с нарушением требований. Сформулированы частные задачи, подвижные игры и эстафета соответствуют части ТЗ. При объяснении и проведении подвижных игр неправильно выбирал место при объяснении и судействе. Правила объяснены не точно. Не подведены итоги игры.

0 баллов – получают студенты, подобравшие подвижные игры и упражнения, не соответствующие теме задания и части ТЗ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (4 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Бег 30 метров	5,4 сек	5,6 сек	4,7 сек	5,0 сек
2	Прыжок в длину с места.	225 см	222 см	240 см	238 см
3	Прыжок в вверх толчком двух ног с места	55 см	53 см	65 см	63 см
4	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя/стоя	9 м 15 м	8 м 15 м	12 м 18 м	10 м 16 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4, после передачи касание рукой 3-х метровой линии, затем вернуться в и.п. (8 передач)	7	6	7	6
2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке попадание в кольцо (10 передач)	9	7	9	8
3	Верхняя прямая подача на силу (5 подач)	5	3	5	4
4	Нападающий удар с переводом с скоростных передач из зоны 2 (5 попыток)	4	3	4	3
5	Верхняя подача в прыжке планирующая (5 подач)	4	2	5	4

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Командные тактические взаимодействия в нападении и защите.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки и юноши	
		5 баллов	2 балла
1	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком из зон 6) - 6 раз	5	3
2	Командные действия: организация защитных действий по системе «углом назад» после нападения соперников – 6 раз	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 5. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (10 передач)	9	8	9	8
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (спиной) в соответствии с сигналом (5 попыток)	5	4	5	4
Серия подач через 5 сек на точность при	5	4	5	4

одинаковой удаленности цели от сетки; при разной удаленности (3/3 попыток)				
Нападающий удар блок аут, передача из глубины площадки нет (5 попыток)	4	2	4	2
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со скоростных передач, направление удара диагональное (5 попыток)	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 6.

Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Письменный опрос проводится по результатам наблюдений за соревновательной деятельностью. Представляется протокол записи игры и её анализ.

Каждому студенту необходимо записать и проанализировать игру по существующим методикам (на выбор).

При анализе необходимо рассчитать: количество действий, выполненных игроком, командой в каждом технико-тактическом действии, эффективность и результативность технико-тактических действий по элементам.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в волейболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ и сделаны выводы.

8 баллов - подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в волейболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ, но выводы отсутствуют.

6 балла - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в волейболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

4 балла – методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в волейболе, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

0 баллов – представлен только протокол наблюдений за игровой деятельностью.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (5 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	5.4 сек	5.6 сек	4,8 сек	5,0 сек
Бег «елочка» 92 м.	26.8 сек	27,2 сек	24,5 сек	24,7 сек
Прыжок в длину с места	220 см	216 см	230 см	225 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	40 см	36 см	45 см	41 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	12 м	10 м	16 м	14 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 передач)	9	8	10	9
Передача мяча двумя руками сверху над собой в круге 2 метра (10 передач)	9	7	9	7
Верхняя прямая подача на точность (5 попыток)	5	4	5	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Подача на точность по заданию (5 попыток)	5	3	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Техника защиты

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Прием подачи и первая передача в зону 2 (10 попыток)	9	7	10	8
Блокирование одиночное ударов по ходу и с переводом (5/5 попыток)	6	4	8	6

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (10 передач)	9	8	9	8
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (спиной) в соответствии с сигналом (5 попыток)	4	3	4	3
Подача мяча ведущим способом на точность/силу по зонам (5 попыток)	4	3	5	3
Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того поставлен блок или нет (5 попыток)	4	3	4	3
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи, зона неизвестна, направление удара диагональное (5 попыток)	3	2	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Командные тактические взаимодействия в нападении и защите.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки и юноши

		5 баллов	2 балла
1	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 2 в зону 4 или 2 (по заданию) нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком из зон 5 и 1) - 4/4 раза	6	4
2	Командные действия: организация защитных действий по системе «углом вперёд, назад» после нападения соперников – 4/4 раза	6	4

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 6.

Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Вопросы:

1. Компьютерная программа Data Volley Professional (система работы):
2. Запись игр с помощью кодов-ключей.
3. Анализ эффективности игровых действий игрока
4. Анализ эффективности игровых действий команды.
5. Очковый баланс по расстановкам.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов (за каждый правильный и полный ответ максимум 2 балла)

Критерии оценки:

2 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологией, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации, характеризует особенности работы с компьютерной программой Data Volley Professional, демонстрирует знания кодов для записи технических приёмов, ответ полный, анализирует эффективность игры игроков и команды, самостоятельно может анализировать очковый баланс по расстановкам.

1 балл - Владеет знаниями, имеются неточности в профессиональной терминологией, речь грамотная, даёт характеристику компьютерной программы Data Volley Professional, при описании кодов для записи технических приёмов допускаются ошибки, анализирует эффективность игры игроков и команды, при расчете очкового баланса по расстановкам допускаются незначительные ошибки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (6 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	5.5 сек	5.6 сек	4,8 сек	5,0 сек
Бег 9 м.	1.8 сек	2,0 сек	1,8 сек	1,9 сек
Прыжок в длину с места	222 см	218 см	232 см	228 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	44 см	40 см	52 см	48 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	8 м	7 м	12 м	10 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Вторая передача за голову из зоны 3 в зону 2, из зоны 3 в зону 4 с поворотом (5/5 передач)	9	8	9	8

Передача мяча двумя руками сверху над собой в круге 2 метра (10 передач)	9	7	9	7
Верхняя прямая подача в прыжке (5 попыток)	4	3	5	4
Нападающий удар прямой из зоны 3 в зону 5,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Подача на точность по заданию (5 попыток)	5	3	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Техника защиты

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Прием подачи и первая передача в зону 2, 4 по заданию (5/5 попыток)	8	7	9	8
Блокирование одиночное ударов по ходу и с переводом в зоне по заданию (5/5 попыток)	6	4	8	6

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (10 передач)	9	8	9	8
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (спиной) в соответствии с сигналом (5 попыток)	4	3	4	3
Подача мяча ведущим способом (5 попыток)	5	4	5	4
Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того поставлен блок или нет в зонах 4,3,2 с учетом амплуа игрока (5 попыток)	4	3	4	3
Блокирование групповое нападающих ударов из зон 4,2 со второй передачи, зона неизвестна, направление удара диагональное (5 попыток)	3	2	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ по обследованию соревновательной деятельности (Тема 8).

Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Письменный опрос проводится по результатам наблюдений за соревновательной деятельностью. Представляется протокол записи игры и её анализ.

Каждому студенту необходимо записать и проанализировать игру по существующим методикам (на выбор).

При анализе необходимо рассчитать: количество действий, выполненных игроком, командой в каждом технико-тактическом действии, эффективность и результативность технико-тактических действий по элементам, рассчитать очковый баланс по расстановкам

По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в волейболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ и сделаны выводы.
9 баллов - подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в волейболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ, но выводы отсутствуют.
8 балла - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в волейболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
7 балла – методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в волейболе, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
6 балла - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в волейболе, протокол не аккуратный, зафиксированы не все технико-тактические действия, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
5 баллов – представлен только протокол наблюдений за игровой деятельностью.

Текущий контроль № 6 ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ
Диагностика способностей юных волейболистов. «Построение спортивной тренировки в ИВС» (Тема 6).
По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов.
Критерии оценки:
10 балла – подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 5 тестов). Тесты для оценки физических способностей выбраны с учетом федерального стандарта по виду спорта, тесты для оценки технической подготовленности выбраны с учетом диагностики игровой одарённости. При использовании подвижных игр сформулированы честные задачи, в наличии схема, правила игры. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведен анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.
8 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки. Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведён анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.
6 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки. Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.
4 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки. Отсутствуют данные для оценки технической подготовленности. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.
0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (7 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Бег 30 метров	5,5 сек	5,6 сек	4,8 сек	5,0 сек
2	Бег 9 м	1,8 сек	1,95 сек	1,75 сек	1,9 сек
3	Прыжок в длину с места, см.	222 см	220 см	236 см	232 см
4	Прыжок в вверх толчком двух ног с места, см	44 см	40 см	50 см	46 см
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы				

	двумя руками, м: - прыжке	15 м	14 м	18 м	16 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4, из зоны 3 в зону 2 за голову (5/5 передач)	9	8	9	8
Передача мяча в прыжке двумя руками сверху над собой в круге 2 метра (10 передач)	8	6	9	7
Верхняя прямая подача ведущим способом на точность (5 попыток)	4	3	4	3
Нападающий удар си скоростной передачи из зоны 3 в зону 5,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Подача 10 попыток - поточно	8	7	9	7

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Техника защиты

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Прием подачи и первая передача в зону 2 в корзину(10 попыток)	8	7	9	8
Блокирование одиночное ударов по ходу и с переводом в зонах 2 и 3 после перемещения (5/5 попыток)	6	4	7	5

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балла	2 балла	1 балл
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (10 передач)	9	8	9	8
Вторая передача из глубины площадки в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом (5 попыток)	3	2	3	2
Подача мяча ведущим способом к лицевой линии, укороченная подача (5 попыток)	5	4	5	4
Нападающий удар, или «скидка» с низких ускоренных передач в зависимости от того поставлен блок или нет в зонах 4,3,2 с учетом амплуа игрока	4	3	4	3

(5 попыток)				
Блокирование групповое нападающих ударов из зоны 3 со второй передачи, направление удара неизвестно (5 попыток)	3	2	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. Тема: Организация и судейство соревнований по ИВС**.**

Максимальная сумма баллов 10 баллов

Задание: составление документации для проведения соревнований по ИВС (положение, сценарий мероприятия, смета, календарь игр по двум способам проведения: круговой и с выбыванием, отчет о соревновании)

Критерии оценки:

баллов (максимально) – Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС. Разработаны и оформлены документы с учетом специфики вида спорта. Демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлено положение и сценарий спортивного мероприятия, календарь игр, таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования и при способе проведения соревнования с выбыванием). Раскрыто содержание заявки на участие в соревнованиях; составлена смета, написан отчет.

баллов – Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС. Разработаны и оформлены документы с учетом специфики вида спорта. Демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлено положение и сценарий спортивного мероприятия, календарь игр, таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования и при способе проведения соревнования с выбыванием) . При составлении заявки на участие в соревнованиях допущены незначительные ошибки; составлена смета, написан отчет).

8 баллов – Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разработки и оформления различных видов документов по ИВС. Демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлено положение и сценарий спортивного мероприятия, составлен календарь игр , но не составлена таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, раскрыто содержание заявки на участие в соревнованиях; раскрыто содержание положения о соревнованиях, составлена смета, незначительные ошибки в расчетах, составлен отчет).

7 баллов – Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разработки и оформления различных документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлено положение и отсутствует сценарий спортивного мероприятия, составлен календарь игр, таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием имеются не значительные ошибки, не раскрыто содержание заявки на участие в соревнованиях).

6 баллов - Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разработке и оформлению различных документов по ИВС. Демонстрирует умение использовать формы письменной речи (положение составлено, но не отражает специфику ИВС, нет сценария, составлен календарь игр, таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием имеются значительные ошибки, отчет о проведении соревнований малосодержательный).

баллов (минимально) – Документы составлены с грубыми ошибками без учета специфики вида спорта. Оформлены неаккуратно.

Текущий контроль № 6.

Анализ соревновательной деятельности. «Обследование соревновательной деятельности» .

Работа заключается в выполнении двух заданий. Результаты за первое, второе задание суммируются.

Максимальный балл за первую часть - 6, минимальный – 2. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 2 балл.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

1 задание. Анализ соревновательной деятельности игроков - оценка технической подготовленности.

балла – Проводит анализ технической подготовленности игрока. Определяет объем и разносторонность технического арсенала игрока, эффективность выполнения приемов игры.

балла – Проводит анализ технической подготовленности игроков. Отсутствует один из критериев оценки технической подготовленности волейболиста.

балла – Допущены ошибки в определении способов выполнения двигательных действий, их

эффективности; в оценке объема, разносторонности технического арсенала игрока. Отсутствует один из критериев оценки технической подготовленности волейболиста.

2 задание. Анализ соревновательной деятельности игроков - оценка тактической подготовленности.

балла – Проводит анализ тактической подготовленности игроков. Определяет объем тактических действий, их разнообразие и эффективность использования. Выделяет командные, групповые, индивидуальные тактические действия, определяет их эффективность.

балла – Проводит анализ технической подготовленности игроков. Отсутствует один из критериев оценки тактической подготовленности волейболиста.

балла – Допущены ошибки в определении вида тактических действий, их эффективности; в оценке объема, разнообразия тактического арсенала игрока.

0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (8 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Бег 12 мин.(Тест Купера)	2,7 км	2,5 км	2,8 км	2,7 км
2	Бег 15 м	2,8 сек	3,0 сек	2,6 сек	2,8 сек
3	Прыжок в длину с места, см.	224 см	220 см	240 см	236 см
4	Прыжок ввверх толчком двух ног с места, см	44 см	40 см	50 см	46 см
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, м: - прыжке	16 м	14 м	18 м	17 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Вторая передача в прыжке из зоны 2 в зону 4, из зоны 2 в зону 3 (5/5 передач)	9	8	9	8
Передача мяча в прыжке двумя руками сверху над собой в круге 2 метра (12 передач)	10	8	10	8
Верхняя прямая подача ведущим способом на точность (5 попыток)	5	4	5	4
Нападающий удар со скоростной передачи из зоны 4 в зону 5,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Передача мяча сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (расстояние 6 – 9 метров, 12 попыток)	8	7	9	7

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Техника защиты

Контрольные	Девушки	Юноши

упражнения	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Прием подачи в горизонтальное кольцо 2/2 метра, высота 150 см, до кольца 5 м. (10 попыток)	7	5	8	6
Блокирование одиночное ударов по ходу и с переводом в зонах 2 и 4 после перемещения (5/5 попыток)	6	4	7	5

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2,5 балла	5 баллов	1 балл
Подача мяча ведущим способом к лицевой линии, укороченная подача (5 попыток)	5	4	5	4
Нападающий удар, или «скидка» с низких ускоренных передач в зависимости от того поставлен блок или нет в зонах 4,3,2 с учетом амплуа игрока (5 попыток)	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении и защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2,5 балла	5 баллов	2.5 балл
Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком из зон 1, 5) - 6 раз	4	3	4	3
Командные действия: организация защитных действий по системе «углом вперед», и «углом назад» по заданию после нападения соперников – 6 раз	4	3	4	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 6. Опрос по теме: Обследование соревновательной деятельности в ИВС.

По результатам студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Представляют статистические отчеты по результатам игр (не менее 5 игр) обследования соревновательной деятельности. Использование компьютерных программ DATA VOLLEY Professional и DATA Video system приветствуется: протокол записи игр и анализ, графическое изображение направления атак по расстановкам, с расчетом эффективности; загрузка зон в приеме по расстановка с расчетом позитивного приема, приведены расчеты очкового баланс по расстановкам, рассчитан коэффициент сложности игры

По результатам опроса студент может набрать от до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – проведены наблюдения и составлены отчеты по 5 играм: графическое изображение направления атак по расстановкам, с расчетом эффективности; загрузка зон в приеме по расстановка с расчетом позитивного приема, приведён очковый баланс по расстановкам, рассчитан коэффициент сложности игры. Сделаны выводы.

9 баллов – проведены наблюдения и составлены отчеты по 5 играм: графическое изображение направления атак по расстановкам, с расчетом эффективности; загрузка зон в приеме по расстановкам с расчетом позитивного приема, приведён очковый баланс по расстановкам, рассчитан коэффициент сложности игры. Сделаны выводы.

8 балла - проведены наблюдения и составлены отчеты по 5 играм: графическое изображение направления атак по расстановкам, с расчетом эффективности; загрузка зон в приеме по расстановкам с

расчетом позитивного приема, приведён очковый баланс по расстановкам, не рассчитан коэффициент сложности игры. Выводы малоконкретные.

6 балла – проведены наблюдения и составлены отчеты менее чем по 5 играм: графическое изображение направления атак по расстановкам, с расчетом эффективности; загрузка зон в приеме по расстановкам с расчетом позитивного приема, не приведён очковый баланс по расстановкам, не рассчитан коэффициент сложности игры. Выводы малоконкретные.

4 балла – проведены наблюдения и составлены отчеты менее чем по 5 играм: графическое изображение направления атак по расстановкам, нет расчета эффективности; загрузка зон в приеме по расстановкам с расчетом позитивного приема, не приведён очковый баланс по расстановкам, не рассчитан коэффициент сложности игры. Выводы малоконкретные.

0 баллов – представлены только протоколы обследования соревновательной деятельности.

Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины «ПСС в волейболе» в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической и технико-тактической и интегральной подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бальной-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Очная форма обучения:

- за текущие контроли (очное) – до 70 баллов из них 10 баллов за посещаемость,
- за промежуточный контроль – до 30 баллов, формой промежуточного контроля является сдача зачёта по дисциплине (модулю).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Форма проведения промежуточной аттестации: ***зачет по дисциплине.***

Промежуточный контроль (зачет):

Очная форма обучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестры. Дифференцированный зачет – 8 семестр.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

Очная форма обучения

I семестр

1. Понятие спортивная тренировка.
2. Модель специалиста-тренера по волейболу.
3. Компоненты структуры деятельности тренера.
4. Игровая деятельность волейболистов.

5. Соревновательная деятельность волейболистов.
6. Физические способности волейболистов.
7. Физические качества волейболистов.
8. Тренировочная деятельность.
9. Структура тренировочного занятия.
10. Тенденции развития волейбола.
11. Изменения в правилах игры волейбол (за последние 10 лет).
12. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, сетка, стойки).
13. Стандарты мяча.
14. Правила соревнований: участники (игроки, капитан, тренер).
15. Правила соревнований: игровой формат (набор очка, выигрыш партии, встречи).
16. Правила соревнований: игровой формат (жеребьевка, позиционные ошибки и ошибки при переходе).
17. Правила соревнований: игровые действия - игра с мячом.
18. Правила соревнований: игровые действия – проникновение под сеткой.
19. Правила соревнований: игровые действия – подача.
20. Правила соревнований: игровые действия – атакующий удар.
21. Правила соревнований: игровые действия – блок.
22. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре – замены.
23. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре – задержки игры.
24. Правила соревнований: Игрок Либеро.
25. Правила соревнований: поведение участников.
26. Правила соревнований: судьи и их обязанности.
27. Понятие техническая подготовка. Задачи.
28. Протокол игры и регистрация действий при обследовании соревновательной деятельности.
29. Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия).
30. Понятие тактическая подготовка. Задачи.
31. Средства и методы тактической подготовки.
32. Задачи основной части ТЗ.
33. Последовательность решения задач в одном ТЗ.
34. Задачи подготовительной части ТЗ.
35. Задачи заключительной части ТЗ.
36. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке.
37. Понятие интегральная подготовка. Задачи.
38. Понятие тактическая подготовка. Задачи.
38. Понятие тренировочная деятельность.
39. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
40. Функции игроков.
41. Средства и методы тактической подготовки.
42. Амплуа игроков.
43. Средства и методы интегральной подготовки.
44. Характеристика игры в волейбол.
45. Кондиционная тренировка.
46. Контрольная тренировка.
47. Учебная игра.
48. Комбинированная тренировка.
49. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
50. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.

II семестр

1. Организация соревнований по волейболу.
2. Цели и задачи соревнований.
3. Федеральный стандарт по виду спорта волейбол.
4. Понятие тренировочная нагрузка.
5. Подготовка мест для соревнований.
6. Оценка эффективности игрового действия.
7. Коэффициенты действий игроков и команды.
8. Характеристика нагрузки в волейболе.
9. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
10. Соревновательная нагрузка.
11. Функциональная подготовленность.
12. Дневник самоконтроля.
13. Итоги выступления команд высшего спортивного мастерства за текущий год г. Санкт-Петербурга во Всероссийских соревнованиях.
14. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
15. Определение общего числа и результативности технико-тактических действий.
16. Определение эффективности и устойчивости спортивной техники.
17. Значение подвижных игр в системе спортивной тренировки.
18. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.
19. Подвижные игры и эстафеты в обучении техническим приемам игры.
20. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях ИВС в подготовительной части ТЗ.
21. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях ИВС в основной части ТЗ.
22. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях ИВС в заключительной части ТЗ.
23. Ведение протокола игры.
24. Ведение протокола игрока либеро.
25. Функции 1 судьи, жесты.
26. Функции 2 судьи, жесты.
27. Функции линейных судей.
28. Электронный протокол игры.
29. Разбор учебной игры. Общая оценка игры.
30. Воспитание личности спортсмена. Особенности формирования моральных черт и качеств личности юных спортсменов
31. Характеристика этапа углубленного разучивания технических приемов игры.
32. Техника передвижений в волейболе и методика совершенствования.
33. Верхняя прямая подача на точность с места.
34. Верхняя прямая подача на точность в прыжке.
35. Верхняя прямая подача на силу с места.
36. Верхняя прямая подача на силу в прыжке.
37. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в волейболе.
38. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в волейболе.
39. Техника передачи мяча двумя руками сверху на удар. Совершенствование техники передачи.
40. Особенности техники подач при их тактической реализации.
41. Особенности техники передач при их тактической реализации.
42. Совершенствование техники прямого нападающего удара.
43. Совершенствование техники нападающего удара с переводом.
44. Особенности техники нападающих ударов при их тактической реализации.
45. Техника нападающего удара с высоких медленных передач.

46. Техника нападающего удара с низких скоростных передач.
47. Техника нападающего удара с отдаленной от сетки передачи.
48. Совершенствование техники приема мяча в волейболе. Особенности техники приема мяча при его тактической реализации.
49. Совершенствование техники одиночного блокирования.
50. Совершенствование техники группового блокирования.

III семестр

1. Теоретические принципы применения правил.
2. Шкала экспертных оценок по обследованию соревновательной деятельности.
3. Характеристика нагрузки в волейболе.
4. Назначение (функции правил).
5. Важнейшие факторы в создании правил.
6. Основополагающие принципы применения правил игры.
7. Ношение запрещенных предметов.
8. Капитан команды, функции.
9. Тренер команды, права и обязанности во время игры.
10. Мяч, вес, характеристики.
11. Система трех мячей – использование во время матча.
12. Экипировка команды.
13. Экипировка либеро.
14. Руководители команды.
15. Структура игры.
16. Состояние игры.
17. Мяч у сетки.
18. Игрок у сетки.
19. Итоги выступления команд высшего спортивного мастерства за текущий год во Всероссийских соревнованиях.
20. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
21. Определение общего числа и результативности технико-тактических действий.
22. Разбор учебной игры. Оценка эффективности игровых действий отдельных игроков.
23. Разбор учебной игры. Оценка результативности игровых действий отдельных игроков.
24. Воспитание личности спортсмена. Особенности нравственных качеств личности спортсменов.
25. Понятие игровой навык.
26. Техника передвижений в волейболе и методика совершенствования.
27. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при подаче.
28. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передачи на удар.
29. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении нападающего удара.
30. Методика обучения одиночному подвижному блоку.
31. Методики обучения одиночному подвижному блоку.
32. Индивидуальная тактика игры в защите.
33. Индивидуальная тактика игры при контратаке.
34. Характеристика качества ловкость. Методика развития.
35. Характеристика качества быстрота. Методика развития.
36. Характеристика качества сила. Методика развития.
37. Характеристика качества гибкости. Методика развития.
38. Характеристика качества выносливости. Методика развития.

39. Правила игры в мини-волейбол.
40. Понятие прием игры.
41. Спортивная техника.
42. Классификация техники игры в нападении.
43. Классификация техники игры в защите.
44. Структура соревновательной деятельности.
45. Понятие стратегия игры.
46. Понятие календарная игра.
47. Понятие активная игровая фаза.
48. Взрывная сила. Средства и методы развития.
49. Средства и методы развития быстроты двигательной реакции.
50. Средства и методы развития быстроты отдельных движений.

IV семестр

1. Основные факторы, определяющие проявление выносливости в спорте.
2. Скоростная выносливость. Средства и методы развития.
3. Прыжковая выносливость. Средства и методы развития.
4. Игровая выносливость волейболистов.
5. Виды специальной ловкости в волейболе.
6. Акробатическая ловкость. Средства и методы развития.
7. Прыжковая ловкость. Средства и методы развития.
8. Тактическое мышление.
9. Фазы технических приемов.
10. Классификация техники нападения.
11. Классификация техники защиты.
12. Классификация тактики игры.
13. Групповые тактические действия в нападении.
14. Методы тактической подготовки.
15. Комбинации в атаке.
16. Типичные модели групповых построений в нападении.
17. Комбинация Волна. Методики обучения.
18. Комбинация Прямой крест. Методики обучения.
19. Комбинация Обратный Крест. Методики обучения.
20. Комбинация Пайп. Методики обучения.
21. Комбинация Эшелон. Методики обучения.
22. Комбинация Возврат. Методики обучения.
23. Комбинация Взлёт. Методики обучения.
24. Действия игроков обороны при подаче соперника.
25. Соревновательный метод при обучении техническим приёмам игры.
26. Способы проведения соревнований
27. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
28. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
29. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
30. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к игре
31. Установка на предстоящую игру.
32. Тактический план игры.
33. Разбор проведённой игры. Общая оценка игры и действий игроков.
34. Формирование спортивного коллектива.
35. Характеристика этапа углублённого разучивания технических приемов игры.
36. Методика углублённого разучивания и совершенствования подачи в прыжке силовой.

37. Методика углублённого разучивания и совершенствования тактических действий в нападении.
38. Методика углублённого разучивания технико-тактических действий в защите.
39. Методика углублённого разучивания и совершенствования силовой подачи в прыжке.
40. Особенности физической подготовки игроков разного амплуа.
41. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, сетка, стойки).
42. Правила соревнований: температурный режим.
43. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре.
44. Правила соревнований: травма игрока
45. Правила соревнований: электронный просмотр.
46. Разминка до начала игры.
47. Дополнительное оборудование на соревнованиях.
48. Характеристика занятия избирательной направленности.
49. Характеристика занятия комплексной направленности.
50. Специальное оборудование в физической подготовке.

Vсеместр

1.Понятие о соревнованиях.
2. Способы проведения соревнований.
3. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
4. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
5. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
6. Изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к игре с учетом тактических особенностей игры соперника.
6. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
7. Характеристики игрового метода при обучении техническим приемам игры
8. Комплексные тренажеры для специальной физической подготовке.
9. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники.
10. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в нападении.
11. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в защите.
12. Эффективность, стабильность, вариативность, экономичность техники.
13. Устойчивость техники против сбивающих факторов.
14. Понятие «метод» спортивной тренировки
15. Понятие «методический прием».
16. Классификация средств спортивной тренировки волейболистов.
17. Дать характеристику практическим методам спортивной тренировки волейболистов.
18. Характеристики метода моделирования при обучении тактическим действиям.
19. Характеристики соревновательного метода при обучении техническим приемам игры.
20. Правила игры в пляжный волейбол.
21. Состав судейской коллегии на соревнованиях по пляжному волейболу.
22. Обязанности судей при судействе встречи по пляжному волейболу.
23. Права и обязанности участников соревнований и представителей команд в пляжном волейболе.
24. Условия проведения жеребьевки в соревнованиях по пляжному волейболу.
25. Наглядная и отчетная документация по ходу, и итогам проведенных соревнований по пляжному волейболу.

26. Нововведения в правилах соревнований по волейболу.
27. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в нападении через выходящего игрока с задней линии.
28. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в защите при системе игры «Углом вперёд».
29. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в защите при системе игры «Углом назад».
30. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в защите при смешанной системе игры.
31. Специальное оборудование в специальной физической подготовке связующих игроков.
32. Специальное оборудование в специальной физической подготовке нападающих игроков.
33. Специальное оборудование в специальной физической подготовке игроков либеро.
34. Основные задачи этапа спортивного совершенствования.
35. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.
36. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при подаче мяча.
37. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при приеме мяча с подачи.
38. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при передачи на удар.
39. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при одиночном блокировании.
40. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при самостраховке блока.
41. Методика углублённого разучивания и совершенствования планирующей подачи.
42. Страховка блокирующих игроков, игроками свободными от блока.
43. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при игре в защите.
44. Командные тактические действия в нападении: прямые и косвенные.
45. Характеристика компьютерная программы Data Volley Professional.
46. Обследование соревновательной деятельности: запись игр с помощью кодов.
47. Компьютерная программа Data Volley Professional: анализ результатов по расстановкам эффективность атаки загруженность зон.
48. Компьютерная программа Data Volley Professional: анализ результатов по расстановкам при приеме мяча.
49. Обследование соревновательной деятельности: очковый баланс по расстановкам.
50. Эффективность игры связующего игрока.

VI семестр

1. Диагностика способностей волейболистов: ее значение.
2. Система подготовки спортивных резервов в волейболе: условия функционирования и организационные формы.
3. Контроль в процессе подготовки резервов в волейболе.
4. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности волейболистов. Требования к их проведению.

5. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности волейболистов. Требования к их проведению.
6. Тесты для оценивания уровня тактической подготовленности волейболистов. Требования к их проведению.
7. Показатели для оценки эффективности соревновательной деятельности волейболистов.
8. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки Системы защиты «Углом вперед».
9. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки Системы защиты «Углом назад».
10. Общая характеристика командной стратегии в волейболе.
11. Программа подготовки волейболистов как основной плановый документ.
12. Педагогический контроль и учет при подготовке волейболистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.
13. Педагогический контроль в ходе соревнований по волейболу.
14. Контроль состояния тренированности в волейболе.
15. Контроль эффективности игровых действий волейболистов, технических показателей игроков и команд.
16. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в волейболе.
17. Учет в процессе подготовки волейболистов: его роль, виды, документы.
18. Документы учета: журнал тренера.
19. Документы учета: дневник тренера.
20. Документы учета: дневник спортсмена.
21. Система нападения со второй передачи игрока первой линии. Основные взаимодействия и методика тренировки
22. Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии. Основные взаимодействия и методика тренировки
23. Структура и содержание разминки перед игрой.
24. Стратегия использования тренером перерывов и замен в ходе игры.
25. Проведение перерыва между партиями.
26. Руководство командой в ходе игры.
27. Стратегия проведения концовок партий и игры в волейболе.
28. Действия капитана команды и тренера после окончания игры.
29. Подготовка в спортивных играх как многолетний процесс. Основные этапы подготовки.
30. Характеристика ведущих российских волейбольных команд.
31. Характеристика ведущих волейбольных команд мира.
32. Характеристика технической подготовки волейболистов.
33. Характеристика тактической подготовки волейболистов.
34. Характеристика физической подготовки волейболистов.
35. Характеристика психологической подготовки волейболистов.
36. Характеристика теоретической подготовки волейболистов.
37. Характеристика игровой подготовки волейболистов.
38. Характеристика соревновательной подготовки волейболистов.
39. Характеристика интегральной подготовки волейболистов.
40. Особенности подготовки игроков различного амплуа в волейболе.

41. Особенности проявления и развития физических способностей у волейболистов различного возраста и квалификации.
42. Влияние спортивных игр на формирование личности в условиях обучения в высшей школе.
43. Особенности формирование лидерских качеств у спортсменов в игровых видах спорта.
44. Методы определения результативности игроков, команды.
45. Понятие позитивный приём.
46. Правила видео просмотра при проведении международных соревнований.
47. Итоги выступления сборных команд на международной арене за текущий год.
48. Итоги Чемпионата России по волейболу Суперлига (мужчины).
49. Итоги Чемпионата России по волейболу Суперлига (женщины).
50. Обоснование индивидуальной подготовки волейболистов.

VII семестр

1. Требования к оборудованию в местах занятий волейболом на открытом воздухе.
2. Комплексная тренировка связующего игрока.
3. Методика тренировки игрока либеро.
4. Комплексная тренировка нападающих игроков.
5. Специальное оборудование в физической подготовке волейболистов.
6. Комплексные тренажеры.
7. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники подачи.
8. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники нападающего удара.
9. Тренажеры для обучения и совершенствования техники блокирования.
10. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в нападении.
11. Методика углубленного разучивания групповых технико-тактических действий в защите при групповом блоке.
12. Ошибки при выполнении группового блока. Методика исправления.
13. Составление положения о соревновании.
14. Тактика игры в волейбол – как метод ведения игрового процесса.
15. Обследование соревновательной деятельности в волейболе. Характеристика способов регистрации технико-тактических действий.
16. Соревновательный метод при обучении техническим приемам игры.
17. Способы проведения соревнований по волейболу.
18. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
19. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
20. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
21. Изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом особенностей.
22. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
23. Компьютерная программа для анализа соревновательной деятельности Data Video System.
24. Компьютерная программа для анализа соревновательной деятельности Data Volley
25. Характеристика игровых действий либеро.
26. Особенности физической подготовки игрока либеро.
27. Особенности технико-тактической подготовки игрока либеро.

28. Характеристика игровых действий связующих игроков.
29. Особенности подготовки связующих игроков.
30. Организация соревнований по волейболу. Сценарий мероприятия.
31. Организация соревнований по волейболу. Регламент о проведении соревнований.
32. Организация соревнований по волейболу. Составление сметы.
33. Организация соревнований по волейболу. Составление отчета о проведении соревнований.
34. Организация соревнований по волейболу. Лицензирование игроков для участия в официальных соревнованиях.
35. Организация соревнований по волейболу. Составление заявки для участия в соревнованиях.
36. Медицинское сопровождение соревнований.
37. Особенности технико-тактической подготовки связующего игрока.
38. Особенности специальной физической подготовки связующего игрока.
39. Структура системы подготовки волейболистов.
40. Реализация целей подготовки: тренировка и тренировочная деятельность.
41. Реализация целей подготовки: соревнования и соревновательная деятельность.
42. Восстановительные мероприятия в подготовке волейболистов.
43. Виды подготовки волейболистов и их взаимосвязь.
44. Профилактика травматизма в ходе разминки.
45. Профилактика травматизма в ходе заминки.
46. Индивидуальная страховка в построениях обороны (само страховка, страховка мяча, отскочившего от блока).
47. Особенности тактического мышления в спортивных играх (на примере волейбола).
48. Обучение двигательным действиям в волейболе, характеристика ошибок (грубые, значительные, незначительные).
49. Психологическая подготовка волейболистов к соревнованиям.
50. Формирование и корректировка межличностных отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса.

VIII семестр

1. Круговая тренировка по технической подготовке.
2. Протокол игры и регистрация действий при обследовании соревновательной деятельности.
3. Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия).
4. Роль тренера в воспитании личностных качеств.
5. Кондиционная тренировка.
6. Контрольная тренировка.
7. Контрольная игра.
8. Текущее планирование.
9. Оперативное планирование.
10. Морфологические особенности и функциональные возможности организма волейболистов.
11. Комбинированная тренировка.
12. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
13. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.

14. Характеристика одно циклового планирования подготовки.
15. Характеристика двух циклового планирования подготовки.
16. Расчет эффективности игровых действий по элементам.
17. Расчет результативности игровых действий.
18. Технические действия и вероятность выигрыша мяча.
19. Расчет общей оценки за игру.
20. Анализ игры связующего игрока при обследовании соревновательной деятельности.
21. Анализ игры Либеро при обследовании соревновательной деятельности.
22. Полезный балл.
23. Расчет Коэффициента сложности игры.
24. Контроль тренировочной деятельности.
25. Контроль состояния спортсмена.
26. Учет результатов контроля при корректировке планов подготовки.
27. Дневник тренера.
28. Дневник спортсмена.
29. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в волейболе.
30. Структурно-содержательная характеристика основных форм построения занятий по волейболу.
31. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в волейболе.
32. Типичные виды травм волейболистов.
33. Профилактика травматизма на занятиях.
34. Первая медицинская помощь при вывихах и ушибах.
35. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок.
36. Характер травм волейболистов, причины их возникновения.
37. Роль предстартовой разминки в профилактике травматизма.
38. Документы, регламентирующие проведение соревнований: приказ, положение о соревновании, календарь соревнований.
39. Документы, регламентирующие проведение соревнований: финансовые документы (смета).
40. Модель специалиста-тренера по волейболу.
41. Компоненты структуры деятельности тренера – педагога.
42. Схемы моделей тактических построений при двух атакующих.
43. Схемы тактических построений при трех атакующих.
44. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите.
45. Прямые командные тактические действия в нападении.
46. Прямые командные тактические действия в защите.
47. Характеристика косвенных командных тактических действий (переходов).
48. Совершенствование технических приёмов в волейболе. Критерии технической подготовленности (надёжность, разносторонность, стабильность).
49. Углубленное разучивание командных тактических действий в атаке.
50. Понятие управление подготовкой волейболистов.

Критерии оценивания обучающегося на зачете

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не

приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.
0 – нет ответа**.**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Заочная форма обучения

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

1 курс **1-2** семестры на 20 /20 уч. год

Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Первый семестр					
1		**Практическое занятие№ 1**. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС волейбол. Специальная физическая подготовка. **ТК № 1 Контрольные упражнения по СФП**	**4/10**	10	
		Подготовка к тестированию .			*2*
2		**Практическое занятие№ 2** Тема 2. Особенности технической подготовки волейболистов. Контроль техники, средства и методы её совершенствования волейболистов различной квалификации. Ошибки (грубые, значительные, незначительные) в волейболе, и способы их исправления. **ТК № 2 Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке. Демонстрация практических навыков.**	**4/20**	30	
		Подготовка к тестированию ТТП.			*2*
4		**Практическое занят№ 3** Тема 6. Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки волейболистов (годовой план, его содержание и методика составления: цель, задачи, календарь основных соревнований, задачи периодов, распределение основных средств и объем нагрузки) **ТК № 3 ОПРОС**	**5/10**	40	*2*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	*10/4*
Итоговая сумма баллов за I семестр			**50/100**	**100**	**26/4**
Второй семестр					
1		Практическое занятие№ 1. Тема 4 Тактическая подготовка. **ТК № 1 Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.**	**4/10**	10	*10*

2		Практическое занятие№ 2. Составление положения о соревнованиях по волейболу: основные нормативные документы; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований по волейболу; составление программы соревнований; составление сметы соревнований **ТК№ 2 Опрос по теме «Правила игры в волейбол»**	**4/20**	30	*10*
3		Практическое занятие№ 3. Проведение соревнований по волейболу. Организация, проведение соревнований: режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях; условия времени и места, материально-технического обеспечения соревнований. **ТК № 3 ОПРОС**	**5/10**	40	*12*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			**50/100**	**100**	**62/4**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

2 курс **3-4** семестры на 20 /20 уч. год

Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Третий семестр					
1		**Практическое занятие № 1**. Совершенствование технико-тактического мастерства **ТК № 1 Контрольные упражнения по интегральной подготовке.** Демонстрация практических навыков.	**4/10**	10	
		Подготовка к тестированию .			*2*
2		**Практическое занятие № 2** Теоретическая и психологическая подготовка. Методика ведения дневника самоконтроля **ТК № 2 Письменная работа**	**4/20**	30	
3		**Практическое занятие № 3** Интегральная подготовка **ТК № 3 Опрос**	**5/10**	40	*2*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	*10/4*
Итоговая сумма баллов за I семестр			**50/100**	**100**	**26/4**
Четвертый семестр					
1		Практическое занятие№ 1. Тема 6 Построение спортивной тренировки Подготовительная часть ТЗ (общая и специальная разминка) **ТК № 1 Опрос**	**4/10**	10	*12*

2		Практическое занятие№ 2. Тема 6 Построение спортивной тренировки. Основная часть ТЗ. Решение частных задача по совершенствованию техники и тактики игры. **ТК№ 2 Разработка конспекта**	**4/20**	30	*10*
3		Практическое занятие№ 3. Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства по игровым амплуа **ТК № 1 Контрольные упражнения** по технико-тактической подготовке. Демонстрация практических навыков.	**5/10**	40	*10*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			**50/100**	**100**	**62/4**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

3 курс **5 - 6** семестры на 20 /20 уч. год

Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Пятый семестр					
1		Практическое занятие№ 1 Совершенствование специальных физических качеств с учетом игрового амплуа волейболистов. Составление программ по физической подготовке **ТК № 1** Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.	**4/10**	10	*2*
2		Практическое занятие№ 2. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите (командные действия – системы игры) **ТК № 2** Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.	**4/20**	30	*2*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*4*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			**50/100**	**100**	**28/4**

Шестой семестр					
1		Практическое занятие № 1 Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки волейболистов. Составление конспекта (фрагмента конспекта занятия) и проведение занятия по волейболу. **ТК № 1** Конспект ТЗ	**4/10**	10	*14*

2		Практическое занятие № 2. Контроль в процессе подготовки волейболистов. **ТК№ 2** Демонстрация практических навыков по обследованию соревновательной деятельности	**4/20**	30	*10*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*10*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**64/4**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

4 курс **7 - 8** семестры на 20 /20 уч. год
Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Седьмой семестр					
1		Практическое занятие№ 1 Тема 2,3 Современные тенденции развития техники игры и тактики игры в волейбол сильнейших российских и иностранных спортсменов. Совершенствование технико-тактического мастерства. **ТК № 1 Опрос по теме**: «Техника игры, техническая подготовка»	**4/10**	10	*2*
2		Практическое занятие№ 2. Тема 2, 3. Совершенствование технико-тактического мастерства **ТК № 2 Контрольные упражнения** Демонстрация практических навыков по технической подготовке.	**4/20**	30	*2*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*4*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**28/4**

Восьмой семестр					
1		Практическое занятие№ 1 Тема 7 Учебная практика. Способы проведения соревнований. Положение и регламент соревнований, основная документация по организации и проведению соревнований по волейболу. **ТК№ 1** Опрос по теме: «ФК и физическая подготовка в ИВС»	**4/10**	10	*14*

2		Практическое занятие№ 2. Тема 4 Интегральная подготовка **ТК№ 2** Тестирование	**4/20**	30	*10*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*10*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**64/4**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

5 курс **9** семестр на 20 /20 уч. год

Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Девятый семестр					
1		Практическое занятие№ 1 Построение спортивной тренировки в ИВС. Планирование и контроль. **ТК№ 1. Опрос по теме:** Диагностика способностей волейболистов.	**4/10**	10	*22*
2		Практическое занятие№ 2. Совершенствование технико-тактического мастерства. **ТК№ 2 Опрос по теме:** Развитие физических качеств, необходимых для выполнения технических приёмов.	**4/20**	30	*24*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*24*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			**50/100**	**100**	**100/4**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (1 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	6 сек	6,2 сек	5,5 сек	5,0 сек
Бег «елочка» 92 м.	27 сек	27,5 сек	25 сек	25,5 сек
Прыжок в длину с места	205 см	200 см	220 см	215 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	38 см	36 см	42 см	40 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	8 м	7 м	10 м	9м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 передач)	8	6	8	6
Верхняя прямая подача на точность (5 попыток)	5	3	5	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Прием подачи и первая передача в зону 3 (5 попыток)	5	3	5	4
Блокирование одиночное ударов по ходу (5 попыток)	4	3	4	3
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (6 передач)	5	4	5	4
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (спиной) в соответствии с сигналом (6 передач)	5	4	5	4
Подача мяча ведущим способом на точность/силу по зонам (4 подачи)	4	3	4	3
Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того поставлен блок или нет (5 попыток)	4	3	5	4
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи, зона неизвестна, направление удара диагональное (3 попытки)	2	1	3	2

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 20 баллов

Текущий контроль № 3

Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС, правила соревнований»

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.

1.Игровое поле в волейболе.

2.Характеристики сетки. Требования к стойкам.

3.Игровые действия: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в «площадке», мяч «за».
4.Характеристики мяча. Стандарты.
5.Система использования трех мячей во время матча.

Вариант 2.
1.Состав команды.
2.Руководители команды.
3.Капитан команды – функции.
4.Игровой формат: набор очка, выигрыш партии и матча.
5.Поведение участников: неправильное поведение, шкала санкций, карточки для санкций.

Вариант 3.
1.Карточки расстановки – стартовая расстановка, позиции, позиционная ошибка, переход.
2.Цель игры.
3.Понятие техническая ошибка.
4.Помехи во время игры.
5.Направление перехода игроков для выполнения подачи.

Вариант 4.
1.Структура игр: жеребьевка.
2. Обычные игровые перерывы. Исключительные перерывы в игре.
3.Правила замены. Зона замены.
4.Перерывы в игре. Задержки игры. Санкции за задержки игры.
5.Игрок либеро. Функции. Требования к форме.

Вариант 5.
1.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него.
2. Судейская бригада, функции 1 судьи, 2 судьи, судьи секретаря.
3. Характеристика игры волейбол – как вида спорта.
4. Требования к спортсооружениям, где проводятся официальные соревнования.
5. Игровые действия: удары команды.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (2 семестр)

Текущий контроль № 1. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

№ п/п	Контрольные упражнения	5 балла	2 балла
1	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком из зон	5	3
2	Командные действия: организация защитных действий по системе «углом вперед», и «углом назад» по заданию после нападения соперников – 6 раз	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 балла

Текущий контроль № 2. Опрос по теме: Правила соревнований по волейболу.
По результатам опроса студент может набрать от 4 до 20 баллов.
Критерии оценки:
10 вопросов по правилам игры (максимальная сумма баллов - 20) – за каждый правильный ответ 2 балла.

Перечень вопросов:
1. Игровая площадка
2. Оборудование для игры
3. Мяч
4. Сетка
5. Счёт в партии
6. Антенны на сетке, назначение

7. Счёт в матче
8. Цель игры в волейбол
9. Направление перехода игроков для выполнения подачи
10. Смена сторон
11. Мяч в игре
12. Мяч касается линии
13. Мяч касается посторонних предметов
14. Очерёдность подачи
15. Мяч вне игры
16. Подача
17. Зона подачи
18. Зона защиты
19. Ограничительные линии площадки
20. Высота сетки для мужчин
21. Высота сетки для женщин
22. Игрок Либеро
23. Зона замены
24. Система начисления очков
25. Перерывы в партии
26. Передняя зона
27. Какие требования к игрокам зоны защиты предъявляет линия атаки
28. Свободная зона
29. Перерыв меду партиями
30. Количество замен в партию

Текущий контроль № 3 по теме: Организация и проведение соревнований по ИВС (системы розыгрыша соревнований и составление календаря игр при проведении соревнований по волейболу)

Оценка теоретических знаний и практических навыков.
По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:

балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, отчет о проведении соревнований).

балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, умеет оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, но допущены неточности в оформлении турнирной таблице при одном из способов проведения соревнования: круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, отчет о проведении соревнований).

балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, умеет оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр и таблица встреч участников соревнований при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, не представлена турнирная таблица).

балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разрабатывать и оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, отчет малосодержательный

6 баллов - Излагает правила организации соревнований по ИВС, но с ошибками, умеет разрабатывать и оформлять таблицы, демонстрирует умение использовать формы письменной речи

баллов - содержание ответа не полное, не в полном объёме представлены документы (не составлены календари игр, отчет о проведении соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (3 семестр)

Текущий контроль № 1. Тестирование и оценка уровня интегральной подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ (реализация технических приёмов через тактические действия)

№ п/п	Контрольные упражнения	2 балла	1 балл
1	Приём мяча снизу – передача мяча сверху двумя руками на удар	5	3
2	Нападающий удар - блокирование	6	4
3	Блокирование – вторая передача	6	4
4	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению	5	3
5	Спрыгивание с тумбы (высота 30 см), прыжок вверх и нападающий удар по мячу на амортизаторах. Время выполнения 30 сек.	16	14

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 балла

Текущий контроль № 2. Письменная работа «Содержание и методика проведения контрольных испытаний по видам подготовки».

План работы:

1. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения физической подготовленности.

2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения технической подготовленности.

3. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения тактической подготовленности.

4. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения интегральной подготовленности волейболистов.

За каждый пункт плана студент может получить от 1 до 5 баллов

Критерии оценки:

5 баллов – подобрана батарея тестов (не менее 4 тестов) для оценки подготовленности. Сформулированы задачи тестирования, дано описание и методика проведения, указаны критерии оценки.

4 балла – подобрана батарея тестов (не менее 3 тестов по каждому виду) для оценки подготовленности. Сформулированы задачи тестирования, дано описание и методика проведения, указаны критерии оценки.

3 баллов – подобрана батарея тестов (не менее 2 тестов по каждому виду) для оценки подготовленности, описание тестов, указаны критерии оценки.

2 - подобрана батарея тестов (не менее 2 тестов по каждому виду) для оценки подготовленности, описание тестов не четкое, указаны критерии оценки.

1 балла – подобрано по 1 тесту, по видам подготовки, описание тестов малосодержательное, указаны критерии оценки.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Текущий контроль № 1 (кафедра)

Опрос по теме: Теоретические принципы применения правил, знание правил по ИВС (волейбол).

10 вопросов по правилам игры, за каждый правильный ответ 1 балл. Максимальная сумма баллов 10.

Перечень вопросов:

1. Судьи и их обязанности.
2. Характеристика (описание) игры.
3. Требования к спортсооружениям на территории РФ, где проводятся официальные соревнования (в соответствии с «Регламентом ВФВ»).
4. Важнейшие факторы в создании правил: техническое и тактическое развитие; требование к зрелищности; требования к освещению в обществе; экономические требования.
5. Система использования трех мячей во время матча.
6. Состав команды.
7. Руководители команды.
8. Капитан команды – функции.
9. Основополагающие принципы применения правил (перечислить).
10. Структура игры.
11. Карточки расстановки – правила заполнения, подачи судьям.
12. Состояния игры.
13. Игра с мячом.
14. Помехи во время игры.
15. Касание при приеме подачи.
16. Касание мяча, отскочившего от блока соперника.
17. Мяч у сетки.
18. Игрок у сетки.
19. Подача мяча.
20. Атакующий удар.
21. Блок.
22. Обычные игровые перерывы.
23. Правила замены.
24. Зона замены.
25. Задержки игры.
26. Санкции за задержки игры.
27. Исключительные перерывы в игре.
28. Интервалы и смена площадок.
29. Игрок либеро.
30. Требования к поведению.
31. Неправильное поведение и санкции за него.
32. Судейская бригада и процедуры.
33. Первый судья – функции.
34. Второй судья – функции.
35. Резервный судья – функции.
36. Секретарь – функции.
37. Секретарь либеро – функции.
38. Судьи на линии.
39. Официальные сигналы.
40. Поведение жеребьевки перед матчем.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (4 семестр)

Текущий контроль № 1. Опрос по теме: «Построение спортивной тренировки».

Вопросы:
1. Основные виды тренировочных занятий и формы организации занятий по волейболу.
2. Формулировка общих и частных задач в тренировочном занятии.

По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:
1 вопрос. (Максимально 5 балла).

5 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Характеризует виды тренировочных занятий, знает структуру тренировочного занятия, перечисляет формы организации тренировочных занятий

Из 5 баллов вычитается по 1 баллу за каждый ниже перечисленный пункт:
- не знает виды тренировочных занятий;
- не перечислена структура тренировочного занятия (отсутствует характеристика частей);

не перечислены формы организации тренировочных занятий;
- не владеет знаниями и профессиональной терминологии в ИВС;
0 баллов – содержание ответа не соответствует поставленному вопросу.

2 вопрос. (Максимально 5 баллов).
баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Формулирует общие задачи ТЗ: образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные.

Из 5 баллов вычитается по 1 баллу за каждый ниже перечисленный пункт:
- не формулирует частные задачи подготовительной части ТЗ;
- не может привести пример методических приемов обучения, воспитания и организации;
- не формулирует частные задачи основной части ТЗ;
- не может сформулировать общие задачи тренировочного занятия.

Текущий контроль №2. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ в составлении и проведении подготовительной части тренировочного занятия.
Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов

Учебная практика: Проведение части ТЗ по разработанным конспектам.

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

Критерии оценки:

Учебная практика по заданию состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 10. Максимальный балл за вторую часть – 10.
По результатам работы студент может набрать от 4 до 20 баллов

Критерии оценки:

1 часть. Конспект фрагмента подготовительной части тренировочного занятия.

10 баллов – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам для подготовительной части ТЗ. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает вводную часть и вводно-подготовительную; частные задачи конкретны: внешний вид конспекта аккуратный.

8 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает комплексы упражнений, имеются неточности при описании упражнений, недостаточно методические указаний; внешний вид конспекта аккуратный.

6 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. При оформлении конспекта учтены не все требования. При дозировке упражнений неверно указаны единицы измерения, методических указаний недостаточно; внешний вид неаккуратный.

4 балл – Конспект в наличии, незначительные ошибки при его написании. Внешний вид неаккуратный.

2 часть. Проведение фрагмента подготовительной части ТЗ.

10 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения с учётом их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, чётко, ясно, при выполнении упражнений методические указания конкретны.

8 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения без учета их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, но не чётко, при выполнении упражнений методических указаний достаточно.

6 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. недостаточное количество средств для развития способностей; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса

4 балла – Недостаточно владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС; недостаточное количество средств развития способностей. Неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню подготовленности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

2 балла – Имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватна уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

Текущий контроль № 3 Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Верхняя прямая подача на точность (5 попыток)	5	3	5	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Прием подачи и первая передача в зону 3 (5 попыток)	5	3	5	4
Блокирование одиночное ударов по ходу (5 попыток)	4	3	4	3
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (6 передач)	5	4	5	4

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 балла

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (5 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	5,8 сек	6,2 сек	5,5 сек	5,8 сек
Бег «Ёлочка» 92 м.	27 сек	28,0 сек	26 сек	27,0 сек
Прыжок в длину с места	210 см	205 см	220 см	215 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	38 см	36 см	40 см	38 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	12 м	10 м	14 м	12 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (8 передач)	7	6	7	6

Верхняя прямая подача на точность (3 попытки)	3	2	3	2
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Прием подачи и первая передача в зону 2 (5 попыток)	5	3	5	4
Блокирование одиночное ударов по ходу (3 попытки)	2	1	3	2
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (5 передач)	5	4	5	4
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (спиной) в соответствии с сигналом (6 передач)	5	4	5	4
Подача мяча ведущим способом по зонам (4 подачи)	3	2	4	3
Нападающий удар из зоны 4 и 2с противодействием блока (4 попытки)	3	2	4	3
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи, зона неизвестна, направление удара диагональное (3 попытки)	2	1	3	2

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 20 баллов

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (6 семестр)

Текущий контроль № 1. Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

Проведение фрагмента ТЗ (основная часть). Учебная практика.

Учебная практика состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются.

Оценка по проведению учебной практики складывается из двух частей:

1 часть. Конспект ТЗ (4/2).

Критерии оценки:

4 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК и ИВС; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта аккуратный).

2 балл - Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК и ИВС; содержание конспекта включает менее 8 упражнений; внешний вид конспекта не аккуратный).

2 часть. Проведение фрагмента ТЗ (6/2).

Критерии оценки:

6 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания).

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, при выполнении упражнений даются методические указания, но команды подаются не громко, не четко, не ясно). Допускает ошибки в терминологии.

2 балл - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания). При проведении пользуется конспектом, забывает содержание подобранных упражнений.
0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию (конспект отсутствует).

Тематика конспектов:

1. Развивать быстроту перемещений. Закрепить технику передачи мяча двумя руками сверху на точность после перемещения. Совершенствовать технику верхней прямой подачи на точность.

2. Развивать скоростно-силовые качества. Совершенствовать технику нападающего удара с переводом из зон 4 и 2. Совершенствовать групповые взаимодействия в нападении (комбинация пайп).

3. Развивать ручную ловкость. Разучить технику передачи мяча двумя руками сверху на месте. Ознакомить с подвижной игрой «пионербол».

4. Совершенствовать прыжковую выносливость. Совершенствовать технику группового блокирования. Совершенствовать групповые тактические взаимодействия при блокировании.

Текущий контроль № 2. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ по обследованию соревновательной деятельности (Тема 8).

Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Письменный опрос проводится по результатам наблюдений за соревновательной деятельностью. Представляется протокол записи игры и её анализ.

Каждому студенту необходимо записать и проанализировать игру по существующим методикам (на выбор).

При анализе необходимо рассчитать: количество действий, выполненных игроком, командой в каждом технико-тактическом действии, эффективность и результативность технико-тактических действий по элементам, рассчитать очковый баланс по расстановкам

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Критерии оценки:

20 баллов – подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в волейболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ и сделаны выводы.
16 баллов - подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в волейболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ, но выводы отсутствуют.
12 баллов - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в волейболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
8 баллов – методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в волейболе, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
6 баллов - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в волейболе, протокол не аккуратный, зафиксированы не все технико-тактические действия, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
4 балла – представлен только протокол наблюдений за игровой деятельностью.

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»

Разделы правил: требования к оборудованию и инвентарю, игровой формат.

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.
Показать следующий уровень знаний правил игры:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (7 семестр)

Текущий контроль № 1. Опрос по теме: Техника игры и техническая подготовка в ИВС.
Опрос осуществляется по двум вопросам:

1. Характеристика технических приемов игры в нападении, защите.
2. Методика обучения и совершенствование технических приемов игры в нападении, защите.

Результаты за первый и второй вопрос суммируются.
Максимальный балл за первый вопрос – 4, минимальный – 2.
Максимальный балл за второй вопрос - 6, минимальный – 2.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

1 вопрос. Оценка теоретических знаний: характеристика технических приемов в нападении, защите в волейболе. Фазовая структура.

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации: дана классификация и фазовая структура технического приёма; выделяет детали техники.

3 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации: дана классификация и фазовая структура технического приема;

2 баллов – Владеет знаниями терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации: классифицирует технические приемы игры, выделяет фазовую структуру с незначительными ошибками.

0 - недостаточные знания профессиональной терминологии в ИВС. Не доступно разъясняет, называет технические приёмы, но не характеризует фазовую структуру.

2 вопрос. Оценка теоретических знаний о методике обучения (2/6).

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения и совершенствования техническим приёмам игры. Приводит примеры не менее 5 упражнений.

5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения и совершенствования. Приводит примеры не менее 4 упражнений.

4 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения и совершенствования. Приводит примеры не менее 3 упражнений.

3 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой. Приводит примеры 2 упражнений.

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками разъяснения информации, называет этапы обучения, но возникают трудности при объяснении. Приводит примеры 1-2 упражнений.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме менее 4 баллов.

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4, из зоны 3 в зону 2 за голову (4/4)	7	6	7	6
Верхняя прямая подача ведущим способом (3 попытки)	3	2	3	2
Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 4,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Прием подачи и первая передача в зону 2 и 4 по заданию (4 попытки)	4	3	4	4
Блокирование одиночное ударов с переводом (3 попытки)	2	1	3	2
Вторая передача из глубины площадки в зону 4 (5 передач)	4	3	4	3

Вторая передача из глубины площадки в зону 2 (5 передач)	4	3	4	3
Подача мяча ведущим способом по зонам (4 подачи)	3	2	4	3
Нападающий удар из зоны 3 со скоростной передачи (3 попытки)	2	1	3	2
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи, направление удара диагональное (3 попытки)	2	1	3	2

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 20 баллов

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований волейболу»

Разделы правил: участники и игровые действия.

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (8 семестр)

Текущий контроль № 1. ОПРОС по теме: Физические качества и физическая подготовка в ИВС.

Опрос осуществляется по двум вопросам:

1. Оценка теоретических знаний: физическая подготовка в системе спортивной тренировки.
2. Оценка теоретических знаний: средства и методы общей и специальной физической подготовки.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Результаты за первый и второй вопрос суммируются. Максимальный балл за первый вопрос –4 балла, минимальный – 2 балла. Максимальный балл за второй вопрос – 6 баллов, минимальный – 2 балла.

1 вопрос - (2/4 баллов).

Критерии оценки:

4 балла - Демонстрирует умение использовать формы письменной речи, проявляет знания. Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации (дано определение исходных понятий: физической подготовки, общей и специальной физической подготовки; названа цель и задачи физической подготовки; раскрыты естественнонаучные основы физической подготовки; раскрыто значение физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе).

3 баллов - Даёт определение исходных понятий: физической подготовки, общей и специальной физической подготовки; названа цель и задачи физической подготовки; раскрыты естественнонаучные основы физической подготовки; но не раскрыто значение физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе.

2 балла - Даёт определение исходных понятий: физической подготовки, общей и специальной физической подготовки; названа цель и задачи физической подготовки; но не раскрыты естественнонаучные основы физической подготовки; раскрыто значение физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе.

2 вопрос - (2/6 баллов).

6 баллов – Демонстрирует умение использовать формы письменной речи, проявляет знания. Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации (дано определение физическим способностям; дана характеристика общей физической подготовки; раскрыто содержание средств и методов общей физической подготовки; дана характеристика специальной физической подготовки; раскрыто содержание средств и методов специальной физической подготовки волейболистов).

5 баллов - Даёт определение физических способностей, но допущены неточности в определении физических способностей; дана характеристика общей физической подготовки, раскрыто содержание средств и методов общей физической подготовки волейболистов; дана характеристика специальной физической подготовки, раскрыто содержание средств и методов специальной физической подготовки.

4 балла - Даёт определение физических способностей, но допущены неточности в определении физических способностей. Дана характеристика общей физической подготовки, раскрыто содержание средств и методов общей физической подготовки волейболистов. Дана характеристика специальной физической подготовки; раскрыто содержание средств и методов специальной физической подготовки, но не полностью раскрыто содержание средств и методов в одном из видов физической подготовки.
3 балла - Даёт определение физических способностей, но допущены неточности в определении физических способностей; дана характеристика общей и специальной физической подготовки, но не полностью раскрыто содержание средств и методов в общей и специальной физической подготовке.
2 балла - дана характеристика общей и специальной физической подготовки, при формулировки определений имеются неточности, не полностью не раскрыто содержание средств и методов в общей и специальной физической подготовке.

Текущий контроль № 2.

Контрольное тестирование, за каждый правильный ответ 1 балл.
По результатам тестирования студент может набрать от 4 до 20 баллов.
Менее 4 правильных ответов – 0 баллов.

1. Основными средствами спортивной тренировки являются

1) тренажёры, штанги, резиновые амортизаторы и другое оборудование и инвентарь;
2) мобилизующие, корригирующие и релаксирующие средства;
3) физические упражнения;
4) восстановительные средства (сауна, массаж, гидропроцедуры).

2. Специальная часть разминки:

1) обеспечивает повышение температуры тела;
2) формирует положительный опыт;;
3) обеспечивает функциональное врабатывание, и психической настройки – оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задачи тренировки
4) ускоряет процессы восстановления.

3. Главные задачи тренировочного занятия решаются:

1) в подготовительной части занятия;
2) в заключительной части занятия;
3) в общей и специальной разминке;
4) в основной части занятия.

4. Объём нагрузок, применяемых в спорте, может измеряться:

1) величиной преодолеваемого сопротивления или отягощения;
2) в часах, километрах, количеством выполненных упражнений;
3) скоростью преодоления дистанции;
4) плотностью выполнения упражнений в занятии.

5. В графе «Организационно-методические указания» плана-конспекта тренировочного занятия указываются:

1) все предусмотренные для выполнения физические упражнения;
2) затраты времени на выполнение упражнений или количество повторений;
3) величина преодолеваемого расстояния;
4) формы организации занимающихся при выполнении физических упражнений и правильность техники их исполнения.

6. Ударные микроциклы характеризуются

1) равномерным возрастанием тренировочных нагрузок;
2) основными правилами непосредственного подведения спортсмена к соревнованиям;
3) большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками;
4) направленностью на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе.

7. Укажите, какой тип мезоцикла применяется в переходном периоде

1) втягивающий;
2) восстановительно-поддерживающий;
3) базовый;
4) контрольно-подготовительный.

8. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

1) втягивающий, базовый, восстановительный;
2) тренировочный и соревновательный;
3) осенний, зимний, весенний, летний;
4) подготовительный, соревновательный, переходный.

9. Подготовительный период делится на следующие два этапа

1) втягивающий и ординарный;
2) базовый и контрольно-подготовительный;
3) основной и восстановительный;
4) обще-подготовительный и специально-подготовительный этап.

10. Основными задачами соревновательного периода являются

1) повышение уровня общей физической подготовленности;
2) увеличение возможностей основных функциональных систем организма;
3) совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
4) полноценное физическое и психическое восстановление.

11. Перспективное планирование подготовки квалифицированных спортсменов осуществляется сроком

1) на один год;
2) на четыре года;
3) на три года;
4) на два года.

12. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является

1) календарь соревнований;
2) правила соревнований;
3) положение о соревновании;

13. Виды планирования в спорте:

1) месячное, квартальное, годовое;
2) стратегическое, тактическое, активное;
3) перспективное; текущее, оперативное.

14. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой опыт практической тренерской работы;
2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена;
3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

15. Совокупность причин, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена:

1) основания;
2) мотивация;
3) желания.

16. К документам оперативного планирования относятся:

1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
2) план-график годичного цикла, план подготовки команды на год, индивидуальный план подготовки;
3) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
4) дневник самоконтроля.

17. К документам текущего процесса подготовки спортсменов относятся:

1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
2) план-график годичного цикла, план подготовки команды на год, индивидуальный план подготовки;
3) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
4) дневник самоконтроля.

18. К документам перспективного планирования процесса подготовки спортсменов относятся:

1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
2) план-график годичного цикла, годичный план подготовки;
3) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
4) дневник самоконтроля.

19. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений:

1) индивидуальная одаренность спортсмена и степень желания заниматься спортом;
2) наличие спортивных сооружений и спортивных залов;
3) индивидуальная одаренность спортсмена и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спортивной подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение;

20. Спортивное достижение – это:

1) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах;
2) достижение хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена;
3) совокупность методических основ построения тренировочного процесса;
4) это собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов.

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований волейболу»

Разделы правил: перерывы и задержки в игре (замены, тайм-ауты, технические тайм-ауты, травмы, задержки в игре, внешняя помеха), поведение участников..

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (9 семестр)

Текущий контроль № 1 «Построение спортивной тренировки в ИВС»

Письменная работа и опрос. Максимальная сумма баллов - 10 баллов.

Тематика работы: Диагностика способностей юных волейболистов.

Критерии оценки:

10 балла – подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 5 тестов). Тесты для оценки физических способностей выбраны с учетом федерального стандарта по виду спорта, тесты для оценки технической подготовленности выбраны с учетом диагностики игровой одарённости. При использовании подвижных игр сформулированы честные задачи, в наличии схема, правила игры. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведен анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.

8 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 4) Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведён анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.

6 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки (не менее 3). Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.

4 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической подготовленности (описание, не менее 3), но не указаны критерии оценки. Отсутствуют данные для оценки технической подготовленности. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.

0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию.

Текущий контроль № 3 Опрос по теме «Построение спортивной тренировки в ИВС».

Письменная работа и опрос. Максимальная сумма баллов - 20 баллов.

Тематика тренировочных заданий для написания конспекта:

1. Развитие физических качеств при обучении техническим приёмам - нападающий удар.
2. Развитие физических качеств при обучении техническим приемам – подача (ведущий способ).
3. Развитие физических качеств при обучении техническим приемам – передача на удар.
4. Развитие физических качеств при обучении техническим приемам - блокирование.
5. Развитие физических качеств при обучении приемам – приём мяча с подачи.

Критерии оценки:

20 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 8 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
18 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 8 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
16 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 7 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
14 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
12 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 5 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
8 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с нечётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
6 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений), определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
4 балла - конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, при формулировке частных задач допущены ошибки, ошибки в терминологии при описании упражнений). Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений, все упражнения соответствуют теме задания.

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований волейболу»

Разделы правил: судьи и их обязанности, игрок либеро.

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

Контрольная работа по теме «Техника игры, техническая подготовка в ИВС»
(для 1 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие стартовая стойка волейболиста.
2. Виды стоек в волейболе.
3. Способы перемещений по площадке в волейболе.
4. Обучение стойкам и передвижениям в волейболе.

Контрольная работа по теме «Физические качества и физическая подготовка в ИВС»
(для 2 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие общая и специальная физическая подготовка. Цель, задачи.
2. Характеристика способности и её проявление в волейболе.

3. Средства и методы развития.
4. Контрольные упражнения для определения уровня развития способностей.

Тематика контрольных работ (по выбору)

1. Разработать программу развития прыжковой выносливости.
2. Разработать программу развития взрывной силы.
3. Разработать программу развития быстроты перемещений.
4. Разработать программу развития быстроты отдельных движений.
5. Разработать программу развития скоростной выносливости.
6. Разработать программу развития прыгучести.
7. Разработать программу развития скоростно-силовых способностей.
8. Разработать программу развития ручной ловкости.
9. Разработать программу развития гибкости.
10. Разработать программу развития акробатической ловкости.

Контрольная работа по теме «Техника игры и техническая подготовка в ИВС»
(для 3 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие техника игры, технический прием.
2. Техническая подготовка. Цель, задачи.
3. Этапы обучения двигательным действиям.
4. Методика обучения техническим приемам игры: подача (любой способ), передача мяча двумя руками сверху, нападающий удар, блокирование, прием мяча двумя руками снизу.

Контрольная работа по теме «Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС»
(для 4 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие тактика игры, тактическое действие.
2. Тактическая подготовка, Цель, задачи.
3. Средства и методы обучения тактическим действиям.
4. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите (на выбор студента по одному технико-тактическому действию).

Контрольная работа по теме «Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС»
(для 5 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Классификация тактики игры.
2. Системы игры в нападении и защите.
3. Средства и методы обучения командным тактическим действиям.
4. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении (на выбор студента одна система).
5. Методика обучения командным тактическим действиям в защите (на выбор студента одна система).

Контрольная работа по теме «Круговой метод тренировки в ИВС»
(для 6 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие круговой метод тренировки.
2. Круговой метод тренировки. Цель, задачи.
3. Средства и организация круговой метод тренировки.
4. Круговой метод тренировки при развитии физических способностей в ИВС.
5. Круговой метод тренировки в технической подготовке в ИВС.

Контрольная работа по теме «Организация и проведение соревнований в ИВС»
(для 7 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие соревнования в ИВС.
2. Виды соревнований.
3. Организация и проведение соревнований.
4. Руководство соревнованиями.
5. Системы розыгрыша соревнований по волейболу, пляжному волейболу.
6.

Контрольная работа по теме «Организация и проведение соревнований в ИВС»
(для 8 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Регламент соревнований в ИВС (понятие).
2. Положение о соревновании (понятие, правила составления и пример).
3. Смета для проведения соревнования (правила составления и пример).
4. Отчет о проведении соревнования (правила составления и пример).

Контрольная работа по теме «Критерии оценки подготовленности спортсменов в ИВС»
(для 9 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Документы, предусматривающие критерии оценки подготовленности спортсменов в ИВС.
2. Содержание контрольных нормативов (тестов) для оценки подготовленности спортсменов в ИВС по разделам спортивной подготовки (физической, технической, тактической, интегральной).
3. Критерии оценки подготовленности спортсменов в ИВС по виду подготовки.
4. Протокол тестирования подготовленности волейболистов, анализ результатов тестирования (один вид подготовки на выбор студента)

Тематика контрольных работ (по выбору)

1. Критерии оценки физической подготовленности спортсменов в ИВС.
2. Критерии оценки технической подготовленности спортсменов в ИВС.
3. Критерии оценки тактической подготовленности спортсменов в ИВС.
4. Критерии оценки интегральной подготовленности спортсменов в ИВС.
5. Критерии оценки теоретической подготовленности спортсменов в ИВС.
6. Критерии оценки психологической подготовленности спортсменов в ИВС.

По результатам контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Критерии оценки:

30 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств, устанавливает последовательность использования материала в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом.

29 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом.

28 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки.

27 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки и в подборе средств.

26 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе. Подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировках, дозировке упражнений.

25 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировках частных задач, описании упражнений.

24 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки. Раскрывает понятия, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их. Методическая разработка составлена, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки, в подборе и описании средств и методов, дозировке.

23 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Отбирает средства, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировках, недостаточно описаны контрольные упражнения. Допущены ошибки в дозировке средств.

22 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств для развития физических способностей, устанавливает последовательность

использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку и распределяет учебный материал**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки.

21 балл – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом, методические указания конкретны. Недостаточно контрольных упражнений. Методическая разработка составлена неаккуратно.

20 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки без учёта особенностей. Подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку**.** Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом. Отсутствует цель или задачи вида подготовки. Методическая разработка составлена неаккуратно.

19 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки: подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку. Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом. Методическая разработка составлена неаккуратно.

18 баллов - Имеются погрешности в терминологическом изложении материала, правильный подбор средств; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки Отсутствует цель или задачи подготовки. Методическая разработка составлена неаккуратно или не в соответствии с предлагаемым образцом.

17 баллов - Допущены незначительные ошибки в профессиональной терминологии. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки. Отсутствует цель или задачи. Методическая разработка составлена не в соответствии с предлагаемым образцом.

16 баллов – Допущены незначительные ошибки в профессиональной терминологии. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, однако раскрыто их содержание в полном объёме. Методическая разработка составлена не в соответствии с предлагаемым образцом.

15 баллов – Контрольная работа предоставлена, но оформлена не в соответствии с требованиями. Отсутствует логика в изложении материала. Допущены значительные ошибки в терминологии. Неправильно выбраны контрольные упражнения.

Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины «ПСС в волейболе» в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической и технико-тактической и интегральной подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бальной-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача зачета по дисциплине).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:
Форма проведения промежуточной аттестации: ***зачет по дисциплине.***

Промежуточный контроль (зачет):

Заочная форма обучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры. Дифференцированный зачет – 9 семестр.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

Заочная форма обучения

1 семестр

1. Понятие спортивная тренировка.
2. Модель специалиста-тренера по волейболу.
3. Компоненты структуры деятельности тренера.
4. Игровая деятельность волейболистов.
5. Соревновательная деятельность волейболистов.
6. Физические способности волейболистов.
7. Физические качества волейболистов.
8. Понятие тренировочная деятельность.
9. Структура тренировочного занятия.
10. Характеристика игры в волейбол.
11. Изменения в правилах игры (за последние 10 лет).
12. Средства спортивной тренировки.
13. Этапы обучения двигательным действиям.
14. Правила соревнований: участники (капитан)
15. Правила соревнований: участники (тренер)
16. Правила соревнований: игровые действия - игра с мячом.
17. Правила соревнований: грубое поведение (санкции)
18. Правила соревнований: оскорбительное поведение (санкции).
19. Правила соревнований: оскорбительное поведение (санкции).
20. Жеребьевка.
21. Понятие технический прием игры.
22. Протокол игры, методика ведения протокола.
23. Понятие техника игры.
24. Средства технической подготовки.
25. Методика обучения техническим приемам игры.
26. Способы перемещений по волейбольной площадке.
27. Игровые стойки волейболистов.
28. Методика обучения стойкам волейболиста.
29. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по физической подготовке.
30. Развитие быстроты перемещений (средства, методы).
31. Развитие акробатической ловкости (средства, методы).
32. Развитие прыгучести (средства, методы)
33. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
34. Функции игроков.
35. Понятие тактическое действие.
36. Амплуа игроков.
37. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
38. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.

39. Характеристика игры в волейбол.
40. Контрольная тренировка.
41. Учебная игра.
42. Комбинированная тренировка.
43. Общеразвивающие упражнения.
44. Специально развивающие упражнения.
45. Упражнения по технике.
46. Подготовительные упражнения.
47. Подводящие упражнения.
48. Специальные упражнения по технике и тактике.
49. Обследование соревновательной деятельности волейболистов. Значение записи игры в трактовке эффективности.
50. Определение результата игрового действия

II семестр

1. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, сетка, стойки).
2. Стандарты мяча.
3. Правила соревнований: участники (игроки).
4. Правила соревнований: игровой формат (набор очка, выигрыш партии, встречи).
5. Правила соревнований: игровой формат (жеребьевка, позиционные ошибки и ошибки при переходе).
6. Правила соревнований: игровые действия - игра с мячом.
7. Правила соревнований: игровые действия – проникновение под сеткой.
8. Правила соревнований: игровые действия – подача.
9. Правила соревнований: игровые действия – атакующий удар.
10. Правила соревнований: игровые действия – блок.
11. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре – замены.
12. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре – задержки игры.
13. Правила соревнований: Игрок Либеро.
14. Правила соревнований: поведение участников.
15. Правила соревнований: судьи и их обязанности.
16. Понятие техническая подготовка. Задачи.
17. Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия).
18. Понятие тактическая подготовка. Задачи.
19. Средства и методы тактической подготовки.
20. Задачи основной части ТЗ.
21. Последовательность решения задач в одном ТЗ.
22. Задачи подготовительной части ТЗ.
23. Задачи заключительной части ТЗ.
24. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке.
25. Понятие интегральная подготовка. Задачи.
26. Положение о соревновании.
27. Понятие тренировочная деятельность.
28. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
29. Дневник самоконтроля.
30. Характеристика этапа углубленного разучивания технических приемов игры.
31. Техника передвижений в волейболе и методика совершенствования.
32. Верхняя прямая подача на точность с места. Методика совершенствования.
33. Верхняя прямая подача на точность в прыжке. Методика совершенствования.
34. Верхняя прямая подача на силу с места. Методика совершенствования.
35. Верхняя прямая подача на силу в прыжке. Методика совершенствования.

36. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в волейболе.
37. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в волейболе.
38. Техника передачи мяча двумя руками сверху на удар. Совершенствование техники передачи.
39. Особенности техники подач при их тактической реализации.
40. Особенности техники передач при их тактической реализации.
41. Совершенствование техники прямого нападающего удара.
42. Совершенствование техники нападающего удара с переводом.
43. Особенности техники нападающих ударов при их тактической реализации.
44. Техника нападающего удара с высоких (средних) медленных передач.
45. Техника нападающего удара с низких скоростных передач (ускоренных).
46. Техника нападающего удара с отдаленной от сетки передачи.
47. Совершенствование техники приема мяча в волейболе.
48. Особенности техники приема мяча при его тактической реализации.
49. Совершенствование техники одиночного блокирования.
50. Совершенствование техники группового блокирования.

III семестр

1. Теоретические принципы применения правил.
2. Шкала экспертных оценок по обследованию соревновательной деятельности.
3. Характеристика нагрузки в волейболе.
4. Назначение (функции правил).
5. Важнейшие факторы в создании правил.
6. Основополагающие принципы применения правил игры.
7. Ношение запрещенных предметов.
8. Капитан команды, функции.
9. Тренер команды, права и обязанности во время игры.
10. Мяч, вес, характеристики.
11. Система трех мячей – использование во время матча.
12. Экипировка команды.
13. Экипировка либеро.
14. Руководители команды.
15. Структура игры.
16. Состояние игры.
17. Мяч у сетки.
18. Игрок у сетки.
19. Итоги выступления команд высшего спортивного мастерства за текущий год во Всероссийских соревнованиях.
20. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
21. Определение общего числа и результативности технико-тактических действий.
22. Разбор учебной игры. Оценка эффективности игровых действий отдельных игроков.
23. Разбор учебной игры. Оценка результативности игровых действий отдельных игроков.
24. Воспитание личности спортсмена. Особенности нравственных качеств личности спортсменов.
25. Понятие игровой навык.
26. Техника передвижений в волейболе и методика совершенствования.
27. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при подаче.

28. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передачи на удар.
29. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении нападающего удара.
30. Методика обучения одиночному подвижному блоку.
31. Методики обучения одиночному подвижному блоку.
32. Индивидуальная тактика игры в защите.
33. Индивидуальная тактика игры при контратаке.
34. Характеристика качества ловкость. Методика развития.
35. Характеристика качества быстрота. Методика развития.
36. Характеристика качества сила. Методика развития.
37. Характеристика качества гибкости. Методика развития.
38. Характеристика качества выносливости. Методика развития.
39. Правила игры в мини-волейбол.
40. Понятие прием игры.
41. Спортивная техника.
42. Классификация техники игры в защите.
43. Классификация техники игры в защите.
44. Структура соревновательной деятельности.
45. Понятие стратегия игры.
46. Понятие календарная игра.
47. Понятие активная игровая фаза.
48. Взрывная сила. Средства и методы развития.
49. Средства и методы развития быстроты двигательной реакции.
50. Средства и методы развития быстроты отдельных движений.

IV семестр

1. Основные факторы, определяющие проявление выносливости в спорте.
2. Скоростная выносливость. Средства и методы развития.
3. Прыжковая выносливость. Средства и методы развития.
4. Игровая выносливость волейболистов.
5. Виды специальной ловкости в волейболе.
6. Акробатическая ловкость. Средства и методы развития.
7. Прыжковая ловкость. Средства и методы развития.
8. Тактическое мышление.
9. Фазы технических приемов.
10. Классификация техники нападения.
11. Классификация техники защиты.
12. Классификация тактики игры.
13. Групповые тактические действия в нападении.
14. Методы тактической подготовки.
15. Комбинации в атаке.
16. Типичные модели групповых построений в нападении.
17. Комбинация Волна. Методики обучения.
18. Комбинация Прямой крест. Методики обучения.
19. Комбинация Обратный Крест. Методики обучения.
20. Комбинация Пайп. Методики обучения.
21. Комбинация Эшелон. Методики обучения.
22. Комбинация Возврат. Методики обучения.
23. Комбинация Взлёт. Методики обучения.
24. Действия игроков обороны при подаче соперника.

25. Соревновательный метод при обучении техническим приёмам игры.
26. Способы проведения соревнований
27. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
28. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
29. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
30. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к игре
31. Установка на предстоящую игру.
32. Тактический план игры.
33. Разбор проведённой игры. Общая оценка игры и действий игроков.
34. Формирование спортивного коллектива.
35. Характеристика этапа углублённого разучивания технических приемов игры.
36. Методика углублённого разучивания и совершенствования подачи в прыжке силовой.
37. Методика углублённого разучивания и совершенствования тактических действий в нападении.
38. Методика углублённого разучивания технико-тактических действий в защите.
39. Методика углублённого разучивания и совершенствования подачи в прыжке планирующей.
40. Особенности физической подготовки игроков разного амплуа.
41. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, сетка, стойки).
42. Правила соревнований: температурный режим.
43. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре.
44. Правила соревнований: травма игрока
45. Правила соревнований: электронный просмотр.
46. Разминка до начала игры.
47. Дополнительное оборудование на соревнованиях.
48. Характеристика занятия избирательной направленности.
49. Характеристика занятия комплексной направленности.
50. Специальное оборудование в физической подготовке.

Vсеместр

1. Понятие о соревнованиях.
2. Способы проведения соревнований.
3. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
4. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
5. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
6. Изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к игре с учетом тактических особенностей игры соперника.
6. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
7. Характеристики игрового метода при обучении техническим приемам игры
8. Новые тренажёрные устройства в подготовке волейболистов.
9. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники.
10. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в нападении.
11. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в защите.
12. Эффективность, стабильность, вариативность, экономичность техники.
13. Устойчивость техники против сбивающих факторов.
14. Понятие «метод» спортивной тренировки
15. Понятие «методический прием».

16. Классификация средств спортивной тренировки волейболистов.
17. Дать характеристику практическим методам спортивной тренировки волейболистов.
18. Характеристики метода моделирования при обучении тактическим действиям.
19. Характеристики соревновательного метода при обучении техническим приемам игры.
20. Правила игры в пляжный волейбол.
21. Состав судейской коллегии на соревнованиях по пляжному волейболу.
22. Обязанности судей при судействе встречи по пляжному волейболу.
23. Права и обязанности участников соревнований и представителей команд в пляжном волейболе.
24. Условия проведения жеребьевки в соревнованиях по пляжному волейболу.
25. Наглядная и отчетная документация по ходу, и итогам проведенных соревнований по пляжному волейболу.
26. Нововведения в правилах соревнований по волейболу.
27. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в нападении через выходящего игрока с задней линии.
28. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в защите при системе игры «Углом вперёд».
29. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в защите при системе игры «Углом назад».
30. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в защите при смешанной системе игры.
31. Специальное оборудование в специальной физической подготовке связующих игроков.
32. Специальное оборудование в специальной физической подготовке нападающих игроков.
33. Специальное оборудование в специальной физической подготовке игроков либеро.
34. Основные задачи этапа спортивного совершенствования.
35. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.
36. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при подаче мяча.
37. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при приеме мяча с подачи.
38. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при передачи на удар.
39. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при одиночном блокировании.
40. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при самостраховке блока.
41. Методика углублённого разучивания и совершенствования планирующей подачи.
42. Страховка блокирующих игроков, игроками свободными от блока.
43. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при игре в защите.
44. Командные тактические действия в нападении: прямые и косвенные.
45. Характеристика компьютерная программы Data Volley Professional.
46. Обследование соревновательной деятельности: запись игр с помощью кодов.

47. Компьютерная программа Data Volley Professional: анализ результатов по расстановкам эффективность атаки загруженность зон.
48. Компьютерная программа Data Volley Professional: анализ результатов по расстановкам при приеме мяча.
49. Обследование соревновательной деятельности: очковый баланс по расстановкам.
50. Эффективность игры связующего игрока.

VI семестр

1. Диагностика способностей волейболистов: ее значение.
2. Система подготовки спортивных резервов в волейболе
3. Контроль в процессе подготовки резервов в волейболе.
4. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности волейболистов. Требования к их проведению.
5. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности волейболистов. Требования к их проведению.
6. Тесты для оценивания уровня тактической подготовленности волейболистов. Требования к их проведению.
7. Показатели для оценки эффективности соревновательной деятельности волейболистов.
8. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки Системы защиты «Углом вперед».
9. Характеристика, основные взаимодействия и методика тренировки Системы защиты «Углом назад».
10. Общая характеристика командной стратегии в волейболе.
11. Программа подготовки волейболистов как основной плановый документ.
12. Педагогический контроль и учет при подготовке волейболистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.
13. Педагогический контроль в ходе соревнований по волейболу.
14. Контроль состояния тренированности в волейболе.
15. Контроль эффективности игровых действий волейболистов, технических показателей игроков и команд.
16. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в волейболе.
17. Учет в процессе подготовки волейболистов: его роль.
18. Документы учета: журнал тренера.
19. Документы учета: дневник тренера.
20. Документы учета: дневник спортсмена.
21. Система нападения со второй передачи игрока первой линии. Основные взаимодействия и методика тренировки
22. Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии. Основные взаимодействия и методика тренировки
23. Структура и содержание разминки перед игрой.
24. Стратегия использования тренером перерывов и замен в ходе игры.
25. Проведение перерыва между партиями.
26. Руководство командой в ходе игры.
27. Стратегия проведения концовок партий и игры в волейболе.

28. Действия капитана команды и тренера после окончания игры.
29. Подготовка в спортивных играх как многолетний процесс. Основные этапы подготовки.
30. Характеристика ведущих российских волейбольных команд.
31. Характеристика ведущих волейбольных команд мира.
32. Характеристика технической подготовки волейболистов.
33. Характеристика тактической подготовки волейболистов.
34. Характеристика физической подготовки волейболистов.
35. Характеристика психологической подготовки волейболистов.
36. Характеристика теоретической подготовки волейболистов.
37. Характеристика игровой подготовки волейболистов.
38. Характеристика соревновательной подготовки волейболистов.
39. Характеристика интегральной подготовки волейболистов.
40. Особенности подготовки игроков различного амплуа в волейболе.
41. Особенности проявления и развития физических способностей у волейболистов различного возраста и квалификации.
42. Влияние спортивных игр на формирование личности в условиях обучения в высшей школе.
43. Особенности формирование лидерских качеств у спортсменов в игровых видах спорта.
44. Методы определения результативности игроков, команды.
45. Понятие позитивный приём.
46. Правила видео просмотра при проведении международных соревнований.
47. Итоги выступления сборных команд на международной арене за текущий год.
48. Итоги Чемпионата России по волейболу Суперлига (мужчины).
49. Итоги Чемпионата России по волейболу Суперлига (женщины).
50. Обоснование индивидуальной подготовки волейболистов.

VII семестр

1. Требования к оборудованию в местах занятий волейболом на открытом воздухе.
2. Комплексная тренировка связующего игрока.
3. Методика тренировки игрока либеро.
4. Комплексная тренировка нападающих игроков.
5. Специальное оборудование в физической подготовке волейболистов.
6. Комплексные тренажеры.
7. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники подачи.
8. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники нападающего удара.
9. Тренажеры для обучения и совершенствования техники блокирования.
10. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в нападении.
11. Методика углубленного разучивания групповых технико-тактических действий в защите при групповом блоке.
12. Ошибки при выполнении группового блока. Методика исправления.

13. Составление положения о соревновании.
14. Тактика игры в волейбол – как метод ведения игрового процесса.
15. Обследование соревновательной деятельности в волейболе. Характеристика способов регистрации технико-тактических действий.
16. Соревновательный метод при обучении техническим приемам игры.
17. Способы проведения соревнований по волейболу.
18. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
19. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
20. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
21. Изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом особенностей.
22. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
23. Компьютерная программа для анализа соревновательной деятельности Data Video System.
24. Компьютерная программа для анализа соревновательной деятельности Data Volley Professional
25. Характеристика игровых действий либеро.
26. Особенности физической подготовки игрока либеро.
27. Особенности технико-тактической подготовки игрока либеро.
28. Характеристика игровых действий связующих игроков.
29. Особенности подготовки связующих игроков.
30. Организация соревнований по волейболу. Сценарий мероприятия.
31. Организация соревнований по волейболу. Регламент о проведении соревнований.
32. Организация соревнований по волейболу. Составление сметы.
33. Организация соревнований по волейболу. Составление отчета о проведении соревнований.
34. Организация соревнований по волейболу. Лицензирование игроков для участия в официальных соревнованиях.
35. Организация соревнований по волейболу. Составление заявки для участия в соревнованиях.
36. Медицинское сопровождение соревнований.
37. Особенности технико-тактической подготовки связующего игрока.
38. Особенности специальной физической подготовки связующего игрока.
39. Структура системы подготовки волейболистов.
40. Реализация целей подготовки: тренировка и тренировочная деятельность.
41. Реализация целей подготовки: соревнования и соревновательная деятельность.
42. Восстановительные мероприятия в подготовке волейболистов.
43. Виды подготовки волейболистов и их взаимосвязь.
44. Профилактика травматизма в ходе разминки.
45. Профилактика травматизма в ходе заминки.
46. Индивидуальная страховка в построениях обороны (само страховка, страховка мяча, отскочившего от блока).
47. Особенности тактического мышления в спортивных играх (на примере волейбола).
48. Обучение двигательным действиям в волейболе: характеристика ошибок (грубые, значительные, незначительные).
49. Специальная психологическая подготовка волейболистов к соревнованиям.

50. Формирование и корректировка межличностных отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса.

VIII семестр

1. Круговая тренировка по технической подготовке.
2. Протокол игры и регистрация действий при обследовании соревновательной деятельности.
3. Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия).
4. Роль тренера в воспитании личностных качеств.
5. Кондиционная тренировка.
6. Контрольная тренировка.
7. Контрольная игра.
8. Текущее планирование.
9. Оперативное планирование.
10. Морфологические особенности и функциональные возможности организма волейболистов.
11. Комбинированная тренировка.
12. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
13. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.
14. Характеристика одно циклового планирования подготовки.
15. Характеристика двух циклового планирования подготовки.
16. Расчет эффективности игровых действий по элементам.
17. Расчет результативности игровых действий.
18. Технические действия и вероятность выигрыша мяча.
19. Расчет общей оценки за игру.
20. Анализ игры связующего игрока при обследовании соревновательной деятельности.
21. Анализ игры Либеро при обследовании соревновательной деятельности.
22. Полезный балл.
23. Расчет Коэффициента сложности игры.
24. Контроль тренировочной деятельности.
25. Контроль состояния спортсмена.
26. Учет результатов контроля при корректировке планов подготовки.
27. Дневник тренера.
28. Дневник спортсмена.
29. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в волейболе.
30. Структурно-содержательная характеристика основных форм построения занятий по волейболу.
31. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в волейболе.
32. Типичные виды травм волейболистов.
33. Профилактика травматизма на занятиях.
34. Первая медицинская помощь при вывихах и ушибах.
35. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок.
36. Характер травм волейболистов, причины их возникновения.

37. Роль предстартовой разминки в профилактике травматизма.
38. Документы, регламентирующие проведение соревнований: приказ, положение о соревновании, календарь соревнований.
39. Документы, регламентирующие проведение соревнований: финансовые документы (смета).
40. Чем характеризуется высокий уровень тактической подготовленности.
41. Приемы психической регуляции (саморегуляции).
42. Схемы моделей тактических построений при двух атакующих.
43. Схемы тактических построений при трех атакующих.
44. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите.
45. Прямые командные тактические действия в нападении.
46. Прямые командные тактические действия в защите.
47. Характеристика косвенных командных тактических действий (переходов).
48. Совершенствование технических приёмов в волейболе. Критерии технической подготовленности (надёжность, разносторонность, стабильность).
49. Углубленное разучивание командных тактических действий в атаке.
50. Значение теоретических знаний при обучении тактическим действиям.

IX семестр

1. Современные тенденции и новые технологии при оборудовании места занятий волейболом.
2. Групповые технико-тактические действия волейболистов в нападении после перемещения игроков в соседнюю зону.
3. Групповые тактические действия волейболистов в нападении при с крестным перемещении игроков.
4. Основные ошибки при выполнении групповых тактических действий в нападении. Методика исправления.
5. Групповые технико-тактические действия в защите при групповом блоке.
6. Основные ошибки при выполнении группового блока. Методика исправления.
7. Проведение физкультурно-массовых мероприятий, соревнований по волейболу.
8. Виды травм на УТЗ по волейболу, их характеристика, специфика.
9. Средства оказания первой помощи при травмах в волейболе.
10. Игровой метод при обучении техническим приемам игры.
11. Способы профилактики травматизма на занятиях волейболом.
12. Контроль физической подготовленности.
13. Контроль технико-тактической подготовленности.
14. Формирование теоретических знаний в ходе учебных занятий по тактической подготовке.
15. Методы математической статистки при обработке результатов тестирования: обработка параметрических данных.
16. Методы математической статистки при обработке результатов тестирования: обработка непараметрических данных.
17. Компьютерные программы для обработки результатов тестирования и обследования соревновательной деятельности.
18. Групповые технико-тактические действия в защите при приеме мяча.

19. Основные ошибки при выполнении групповых тактических взаимодействий в приеме мяча. Методика исправления.
20. Действия при страховке нападающих ударов, и само страховке.
21. Углубленное разучивание групповых тактических действий в атаке (комбинации Крест, Пайп).
22. Углубленное разучивание групповых тактических действий в атаке (комбинации Волна, Взлёт, Эшелон).
23. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите.
24. Углубленное разучивание командных тактических действий в атаке.
25. Типичные модели тактических построений в нападении.
26. Схемы моделей тактических построений при двух атакующих.
27. Схемы тактических построений при трех атакующих.
28. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите.
29. Прямые командные тактические действия в нападении.
30. Прямые командные тактические действия в защите.
31. Характеристика косвенных командных тактических действий (переходов).
32. Совершенствование технических приёмов в волейболе. Критерии технической подготовленности.
33. Интегральная подготовка волейболистов.
34. Совершенствование мастерства по функциям игроков.
35. Игровая и видовая ориентация.
36. Виды планирования тренировочной работы.
37. Основные показатели планирования.
38. Разделы содержания планирования (цель подготовки, модельный раздел, программный раздел). Характеристика.
39. Анализ соревновательной деятельности. Расчет эффективности, результативности.
40. Анализ соревновательной деятельности. Расчет оценок по элементам.
41. Анализ соревновательной деятельности. Расчет общей оценки за игру.
42. Анализ игры связующего игрока.
43. Контроль состояния спортсмена (состояния здоровья, функционального состояния организма и соответствие его этапу подготовки).
44. Контроль состояния спортсмена (контроль уровня развития физических качеств, степень переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок).
45. Самоконтроль волейболиста.
46. Учет результатов контроля (текущий, этапный, итоговый).
47. Тренажеры для обучения и совершенствования техники приёма и передач мяча.
48. Тренажеры для обучения и совершенствования техники блокирования.
49. Специальное оборудование в физической подготовке.
50. Закономерности распределения тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности в тренировочном процессе.

Критерии оценивания обучающегося на зачете

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины: Профессионально-спортивное совершенствование (волейбол)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения. В соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов Университета контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к промежуточной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно.

Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы, проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом.

Список литературы должен включать не менее 10 источников, с непосредственными ссылками в тексте. В качестве информационных источников студенту рекомендуются официальные Интернет – источники.

Работа представляется в печатном и электронном варианте в формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. На титульном листе указывается тема, ФИО, курс, группа, специальность, ФИО преподавателя. Неправильно оформленные работы возвращаются.

В ходе соответствующей сессии студенту предоставляется возможность 4-5 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. Помимо оценки качества оформления работы, оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

По результатам опроса студент может набрать от 15 до 30 баллов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Структура и оформление	
Характеристика	Баллы
Объём контрольной составляет 12 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	15
Объём контрольной составляет 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	16
Объём контрольной составляет более 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	17
Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	18

Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	19
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	20
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки.	21
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	22
Реферирование только рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	23
Реферирование рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	24
Реферирование 5 рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. Недостаточно последовательный доклад, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно	25
Реферирование 8 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	26
Реферирование более 10 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	27
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	28

Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. При присутствии ошибок в изложении ответа на дополнительные вопросы, студент исправляет их самостоятельно.	
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Ответы на дополнительные вопросы точны и корректны.	29
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Легко ориентируется в материале доклада, отвечает на вопросы быстро и корректно.	30

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. Титульный лист;
2. Содержание;

3. Введение;
4. Основная часть;
5. Заключение;
6. Список литературы;
7. Приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра Теории и методики спортивных игр

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГАНДБОЛ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
К.п.н., доцент Рамзайцева А.А.

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

	собственного спортивного мастерства.	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	**Физические качества и физическая подготовка в ИВС (общая и специальная)**	Физическая подготовка в избранном виде спорта. Теоретические основы развития физических качеств. Задачи ОФП, СФП. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Специальные физические качества и	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации

		методика их развития в избранном виде спорта. Совершенствование физических способностей. Подвижные игры и спортивные игры в тренировочном процессе по физической подготовке. Особенности физической подготовки с учетом игровых функций. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности	современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
2.	**Техника игры и техническая подготовка**	Понятие «техники игры», «техническая подготовка» в ИВС. Биомеханические основы двигательных действий в ИВС. Совершенствование техники перемещений. Техника нападения и методика начального обучения и совершенствования. Техника защиты, методика начального обучения и совершенствования. Особенности технического совершенствования с учетом игровых функций	
3.	**Тактика игры и тактическая подготовка**	Понятие тактика игры, тактическая подготовка. Тактика игры в избранном виде спорта методика обучения и совершенствования. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в нападении и методика углубленного разучивания и совершенствования. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в защите Методика углубленного разучивания и совершенствования. Принципы выбора и организации командных действий в нападении и защите. Особенности технико-тактического совершенствования с учетом игровых функций.	
4.	**Интегральная подготовка. Игровая подготовка.**	Достижение тренировочных эффектов в процессе интегральной подготовки. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Взаимосвязь компонентов подготовки в игровой и	

		соревновательной деятельности	
5.	**Интеллектуаль-ная (теоретическая) и психологическая подготовка**	Понятие интеллектуальная подготовка. Задачи, средства интеллектуальной подготовки. Психограмма гандбола. Психологические аспекты подготовки в ИВС. Общая и специальная психологическая подготовка в ИВС. Психологические особенности игроков различных амплуа. Социально-психологическая структура команды. Формирование игроков с психологией победителя. Психологические аспекты управления командой.	
6.	**Построение спортивной тренировки**	Структурно - содержательная характеристика построения тренировочных занятий. Модельные характеристики в ИВС. Планирование (программирование) процесса подготовки гандболистов. Составление конспектов и рабочих планов. Контроль в подготовке спортсменов. Методика организации и проведения занятий с учетов возрастных и гендерных особенностей. Профилактика травматизма на занятиях в ИВС.	
7	**Судейство и проведение соревнований по ИВС.**	Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований. Обязанности судей. Технология судейства. Ведение протокола матча. Ведение протокола либеро (для гандбола). Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Практика судейства на соревнованиях Особенности проведения соревнований по ИВС.	
8	**Обследование соревновательной деятельности**	ОСД - научный метод в спортивной педагогике. Методы сбора первичной информации по ОСД. Методы оценки эффективности игровых действий. Система цифрового кодирования игровых действий при ОСД. Применение компьютерных программ по обследованию соревновательной деятельности.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
1 семестр		
1	Практическое занятие №1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1.Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (на месте, в движении). 2. Развитие общей выносливости, гибкости.	2
1	Практическое занятие №2 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1.Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (в парах). 2. Развитие быстроты, силы, ловкости.	2
1	Практическое занятие №3 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2.Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости.	2
1	Практическое занятие №4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1.Развитие акробатической ловкости. 2. Развитие специальной выносливости (скоростной, прыжковой)	2
1	Практическое занятие №5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по физической подготовке»	2
1	Практическое занятие №6 Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке. Подвижные игры «Салки», «Эстафеты с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание в парах», «Чехарда», «День и ночь».	2

2	Практическое занятие №7 Классификация систематика и терминология в избранном виде спорта и их применение в практической работе. 1. Недостатки терминологии. 2. Образование систем понятий. 3. Определение понятий. 4. Классификация как процесс и как результат. 5. Классификация игровых ситуаций в гандболе	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование технического мастерства в нападении 1. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения 2. Ловля мяча одной рукой захватом и без захвата пальцами. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага. 3. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в опорном положении.	2
2 3	Практическое занятие №9 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Совершенствование бега на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом. Остановки одной ногой и обеими ногами. 2. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро. Совершенствование тактического мастерства в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении при бросках мяча в падении.	2
2 3	Практическое занятие №10 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передача мяча одной рукой после перемещения, в парах. 2.Бросок мяча с наклоном туловища влево и вправо в опорном положении. Совершенствование тактического мастерства в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении при броске мяча. 1. Броски мяча с открытых позиций. Выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовке вратаря.	2
2 3	Практическое занятие №11 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передача мяча одной рукой после перемещения тройках. 2.Многоударное ведение мяча в движении по прямой, со сменой направления движения и скорости. Совершенствование тактического мастерства в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении при ведении и броске мяча.	2
2 3	Практическое занятие №12 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 2.Выбивание при ведении мяча. 3.Блокирование игрока без мяча. Совершенствование тактического мастерства в защите. Индивидуальные тактические действия при выборе места и способа блокирования мяча.	2

2	Практическое занятие №13 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры. 2.Передача мяча различными способами одной, двумя руками. 3. Бросок мяча в опорном положении с отклонением туловища влево.	2
2	Практическое занятие №14 Совершенствование технического мастерства в защите. Техника вратаря 1.Сочетание стойки и способов перемещений с техническими приемами игры. 2. Блокирование игрока с мячом и без мяча. 3.Стойка и перемещения вратаря. Задержание мяча руками.	2
2	Практическое занятие №15 Совершенствование технического мастерства в нападении, защите. 1.Премещения различными способами в сочетании с остановками, прыжками. 2. Передачи мяча между игроками различных линий нападения. Длинная передача игроку, движущемуся на предельной скорости. 3. Блокирование мяча при броске в опорном положении и в прыжке.	2
2	Практическое занятие №16 Совершенствование технического мастерства в нападении **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2	Практическое занятие №17 Совершенствование технического мастерства в защите. **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке»	2
2 3	Практическое занятие №18 Совершенствование технического мастерства в защите. Техника вратаря 1. Блокирование мяча при параллельном перемещении с нападающим. 2. Групповое блокирование. 3.Задержание мяча двумя ногами. Отбивание мяча за ворота. Отбивание мяча в площадку двумя руками. Совершенствование тактического мастерства в защите. Индивидуальная тактика блокирования. Выбор способа перемещений, способа блокирования.	2
2 3	Практическое занятие №19 Совершенствование технического мастерства в защите. Техника вратаря. 1.Блокирование игрока с мячом и без мяча 2.Задержаниеи мяча вратарем при бросках мяча с крайних позиций 3.Перехват мяча. Финты блокированием. Совершенствование тактического мастерства в защите. Учебная игра с заданиями по индивидуальной тактике.	2
3	Практическое занятие №20 Совершенствование тактического мастерства в защите. Совершенствование тактического мастерства в нападении. **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке»	2
7	Практическое занятие №21 Правила игры в гандбол. 1.Характеристики игрового поля. Оборудование для игры на открытых площадках и закрытых помещениях.	2

	2.Стандарты мячей. 3. Игровое время. Финальная сирена и Тайм-аут.	
7	Практическое занятие № 22 - 23 Правила соревнований 1.Методические рекомендации по заполнению протокола игры. 2.Ведение протоколы игры в качестве секретаря.	4
7	Практическое занятие № 24 Правила соревнований 1.Игра мячом. Пассивная игра 2.Нарушения и неспортивное поведение 3.Взятие ворот **5-текущий контроль**: «Правила соревнований по ИВС» - ОПРОС	2
7	Практическое занятие № 25 Правила соревнований 1.Команды. Руководители команды. 2.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него. 3. Судейская бригада и процедуры. 4.Официальные сигналы судейской бригада.	2
7	Практическое занятие № 26 Углубленное изучение правил соревнований по гандболу. Изменения в правилах игры в гандбол.	2
5	Практическое занятие № 27 Интеллектуальная подготовка 1.Цели, задачи интеллектуальной подготовки. 2.Средства интеллектуальной подготовки. 3.Ведение дневника самоконтроля.	2
6	Практическое занятие № 28 Составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач 1. Структура тренировочных занятий. 2.Требования к постановке общих и частных задач. 3.Методические рекомендации по оформлению фрагмента подготовительной части ТЗ, требования к постановке частных задач;	2
4	Практическое занятие № 29 Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. 1.Упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещено. 2.Упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, специальных по технике, тактике)	2
6	Практическое занятие № 30 Составление фрагмента основной части ТЗ 1.Задачи основной части ТЗ. Последовательность решения задач в одном ТЗ. 2.Характеристика средств (основных, вспомогательных). 3. Методические рекомендации по оформлению подвижных игр и эстафет в конспекте. 4. Методика проведению подвижных игр и эстафет в ТЗ.	2
6	Практическое занятие № 31,32 Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам. **6 текущий контроль:** Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	4
7	Практическое занятие № 33 Правила игры в ИВС.	2

	1.Ознакомление с книгой прецедентов судейства. 2.Ведение протокола в ходе учебной игры. 3.Разбор типичных ошибок.	

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
	2 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1 Совершенствование физических качеств. 1.Футбол 2 периода по 20 минут. 2.Стрейтчинг. 3.Многоскоки на гимнастических матах. 4.Упражнения с резиновыми амортизаторами.	2
1	Практическое занятие №2 Совершенствование специальных физических качеств. 1.Силовая тренировка в тренажерном зале. 2.Стрейтчинг.	2
1	Практическое занятие №3 Совершенствование специальных физических качеств. 1.Развитие специальной быстроты перемещений (эстафеты). 2. Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения). 3. Хоккей 2 периода по 20 минут резиновым мячом.	2
1	Практическое занятие №4 Совершенствование специальных физических качеств Подготовительные упражнения: - для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передач мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении ведения мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении бросков мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.	2
1	Практическое занятие №5 Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Борьба за мяч», «Живые ворота», «Пятнашки с мячом», эстафеты, сочетающие разные способы перемещения и технические приемы владения мячом	2
1	Практическое занятие №6 Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке. Эстафеты с бегом и прыжками: линейные, круговые, встречные. Развитие специальной быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
1	Практическое занятие №7 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. **1-текущий контроль**: «Контрольные испытания по физической подготовке»	2
2	Практическое занятие №8 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Сочетание ловли, передач и бросков мяча в быстром прорыве. 2.Бросок мяча одной рукой хлестом сверху (с замахом вниз-назад, вперед-в сторону), с горизонтальной, восходящей, нисходящей траекторией	2

	полета мяча, в прыжке в высоту и в длину, толкаясь одной (одноименной и разноименной ногой).	
2	Практическое занятие №9 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передачи мяча в двойках и тройках, на месте и в перемещении, с противодействием защитника. 2.Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега.	2
2	Практическое занятие №10 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Перемещения приставным шагом, выходы на игрока с мячом и без мяча, лицом, боком, спиной вперед, остановки одной и двумя ногами. 2.Блокирование игрока без мяча.	2
2	Практическое занятие №11 Совершенствование технического мастерства в защите. Техника вратаря 1. Применение блокирования мяча. 2. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим. 3. Задержание мяча одной рукой сверху, снизу, на месте и в прыжке.	2
2	Практическое занятие №12 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. Техника вратаря. 1.Броски мяча со своих игровых позиций, разными способами разгона мяча, замаха, с различной траекторией полета мяча, с разного вида разбега. 2.Применение скрытых передач. 3. Задержание мяча ногами, туловищем.	2
2	Практическое занятие №13 Совершенствование технического мастерства в нападении. Совершенствование технического мастерства в защите. Техника вратаря. 1.Выход к игроку с мячом и отход. Опека нападающего в поле далеко от ворот и в зоне ближних бросков 2.Передача мяча вратарем на дальнее расстояние.	2
2	Практическое занятие №14 Совершенствование технического мастерства в нападении. Совершенствование технического мастерства в защите. Техника вратаря. 1.Передача мяча при встречном движении партнеров, сопровождающая передача. 2. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении. 3.Перемещение в сочетании с техническими приемами защиты 4.Задержание мяча двумя ногами. Отбивание мяча за ворота. Отбивание мяча в площадку двумя руками.	2
2	Практическое занятие №15 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. Техника вратаря. 1.Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении защитника. 2.Премещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками. 3. Блокирование игрока туловищем. 4. Задержание мяча двумя руками.	2
2	Практическое занятие №16	2

	Совершенствование технического мастерства в нападении. 1. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага. 2. Бросок с разбега с подскоком.	
3	Практическое занятие №17 Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении в ИВС. Групповые тактические взаимодействия в нападении. 1.Скрытый уход для создания численного преимущества вблизи игрока с мячом 2.Финт на бросок, финт перемещением без мяча 3. Скрестное взаимодействие нападающих (внутреннее) 4.Действия двух нападающих против одного защитника	2
3	Практическое занятие №18 Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в защите в ИВС. Групповые тактические взаимодействия в защите. 1.Опека игрока без мяча, плотная и неплотная 2.Уход от внутреннего заслона 3.Финт перемещением 4.Подстраховка партнера при зонной защите. **2 - текущий контроль: «**Контрольные испытания по технической подготовке».	2
3	Практическое занятие №19 Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении. 1.Открытый уход для стягивания защитников 2.Финт передачей, финт перемещением с мячом 3.Заслон внутренний на линии атаки партнера Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в защите в ИВС 1. Финт перемещением 2. Финт блокированием **3 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
3	Практическое занятие №20 Совершенствование технико-тактического мастерства групповые тактические взаимодействия в нападении. 1.Действия трех нападающих против двух защитников 2.Параллельные взаимодействия нападающих без «стягивания» защитников Совершенствование технико-тактического мастерства групповые тактические взаимодействия в защите. 1.Переключение передачей игрока партнеру 2.Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске.	2
3	Практическое занятие №21 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика начального и углубленного разучивания. Позиционное нападение 3:3 (с крайними у 6-метровой линии)	2
3	Практическое занятие №22 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика	2

	начального и углубленного разучивания. Позиционное нападение 3:3 (с крайними у 9-метровой линии)	
3	Практическое занятие №23 Командные тактические взаимодействия в нападении - совершенствование. Позиционное нападение 3:3	2
3	Практическое занятие №24 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика начального и углубленного разучивания. Зонная защита 6:0 без выхода и с выходом на игрока с мячом	2
3	Практическое занятие №25 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика начального и углубленного разучивания. Зонная защита 3:3	2
3	Практическое занятие №26 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика начального и углубленного разучивания. Зонная защита 5:1 **4 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
3	Практическое занятие №27 Командные тактические взаимодействия защите. **5 - текущий контроль:** «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
4	Практическое занятиі№28 Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности) Учебная игра.	2
5	Практическое занятие №29 Разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по классическому и пляжному гандболу. Федеральный стандарт по виду спорта	2
5	Практическое занятие №30 Решение воспитательных задач в процессе психологической подготовки 1.Принципы воспитания нравственно-волевых качеств при выполнении упражнений. 2. Методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.	2
6	Практическое занятие №31 Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности) **6 текущий контроль**: «Контрольные испытания по интегральной подготовке»	2
7	Практическое занятие №32 Правила игры в ИВС Теоретические принципы применения правил: назначение (функции) правил, важнейшие факторы в создании правил, основополагающие принципы применения правил. Функции судей.	2
8	Практическое занятие №33 Обследование соревновательной деятельности Регистрация и оценка показателей соревновательной деятельности гандболистов в нападении и защите.	2

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
3 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие № 1- 4 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1. Гимнастические упражнения (в движении, с мячом, в парах). 2. Акробатические упражнения – группировки, перекаты из различных исходных положений, кувырки вперед, назад. 3. Легкоатлетические упражнения - развитие быстроты (ускорения на 10, 20, 30 метров), развитие силы (метания набивного мяча). 4. Развитие специальной быстроты перемещений. 5. Развитие скоростно-силовых качеств (взрывной силы). 6. Развитие специальной гибкости (стрейтчинг). 7. Развитие акробатической ловкости. 8. Развитие специальной выносливости (прыжковой). 9.Тест-тренировка.	8
1	Практическое занятие № 5 Физические качества и физическая подготовка в ИВС **1 текущий контроль:** «Контрольные испытания по специальной физической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 6 Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе по технической подготовке. 1. Общая характеристика содержания подвижных игр, определяемых спортивной специализацией. 2. Факторы, определяющие выбор подвижной игры. 3. Игры для обучения и совершенствования элементов техники.	2
2	Практическое занятие № 7 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Бег с остановками и изменениями направления. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: поворот на 360 градусов, прыжок вверх, имитация передачи, броска мяча. 2.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча. Многократные передачи мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху, сбоку, снизу, в прыжке в парах, тройках. 3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков мяча. Броски мяча по ходу, с переводом.	2
2	Практическое занятие № 8 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Перемещения в сочетании с техническими приемами нападения. 2.Передача мяча одной рукой на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага. Групповые упражнения. 3.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения бросков мяча. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке.	2
2 3	Практическое занятие № 9 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Совершенствование бега на длинных отрезках с поворотом, зигзагом, обычным шагом. Остановки одной ногой и обеими ногами, прыжком.	1

	2. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро, на туловище. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. 1.Групповые тактические действия в нападении при бросках мяча (параллельные действия, скрестные, заслон).	1
2 3	Практическое занятие №10 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передачи мяча одной рукой после перемещения, в парах. Групповые упражнения с передачами мяча. 2. Бросок мяча в прыжке из позиции крайних игроков, после ловли мяча от партнера. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении передачи. Уход от защитника.	1 1
2 3	Практическое занятие №11 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Передачи мяча одной рукой после перемещения тройках. Групповые упражнения с передачами мяча. 2. Бросок мяча в прыжке из позиции линейных игроков, после ловли мяча от партнера. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении передачи.	1 1
2 3	Практическое занятие №12 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 2.Выбивание при ведении мяча в параллельном движении, на большой скорости передвижения. 3. Блокирование игрока без мяча. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Групповые и командные взаимодействия. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Групповые тактические действия.	1 1
2	Практическое занятие №13 Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и перемещений в защите, перемещения приставным или скрестным шагом. 2.Блокирование игрока с мячом и без мяча. 3.Стойка и перемещения вратаря. Задержание мяча руками и ногами.	2
2	Практическое занятие №14 Совершенствование технического мастерства в нападении, защите. 1.Премещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками. 2. Передачи мяча между игроками различных линий нападения. Длинная передача игроку, движущемуся на предельной скорости. 3.Техника защиты: блокирование мяча при броске в опорном положении.	2
2	Практическое занятие №15 Совершенствование технического мастерства в нападении.	2

	2 текущий контроль: «Контрольные испытания по технической подготовке».	
2	Практическое занятие №16 Совершенствование технического мастерства в защите. **3 текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2 3	Практическое занятие №17, 18 Совершенствование технического мастерства в защите. Техника вратаря. 1. Блокирование мяча при бросках в прыжке. 2.Задержание мяча одной и двумя ногами. Отбивание мяча за ворота. Отбивание мяча в площадку двумя руками. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. 1.Выбор финтов, применяемых в защите. 2.Выбор позиции вратаря в воротах.	4
3	Практическое занятие №19 Совершенствование тактического мастерства в нападении, защите **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
7	Практическое занятие № 20 Правила соревнований по мини гандболу. 1. Характеристика игры. 2.Оборудование для игры на открытых площадках. Мяч. 3. Структура игры. 4. Состав команды.	2
7	Практическое занятие № 21 Правила соревнований по мини гандболу. Игра в мини гандбол 1. Методические рекомендации по заполнению протокола игры. 2.Методические рекомендации по судейству игры.	2
7	Практическое занятие № 22-24 Судейство соревнований по мини гандболу. Учебная игра в мини гандбол – судейство.	6
5	Практическое занятие № 25, 26 Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. 1. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и не специфические, различные по величине и направленности. 2. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. 3. Дозирование нагрузки.	4
6	Практическое занятие № 27 Составление конспекта подвижной игры или эстафеты для подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач. 1. Схема игры. Правила игры. 2. Требования к постановке общих и частных задач. 3. Изучение последовательности деятельности руководителя игры. 4. Изучение подвижных игр в качестве участника. 5. Изучение подвижных игр в качестве помощника. 6. Изучение подвижных игр в качестве руководителя.	2
6	Практическое занятие № 28 Составление конспекта подвижной игры или эстафеты для основной части ТЗ с формулировкой частных задач.	2

	1. Схема игры. Правила игры. 2. Требования к постановке общих и частных задач. 3. Изучение последовательности деятельности руководителя игры. 4. Изучение подвижных игр в качестве участника. 5. Изучение подвижных игр в качестве помощника. 6. Изучение подвижных игр в качестве руководителя. Задания для самостоятельной работы: - написание конспекта подвижной игры для основной части ТЗ с формулировкой частных задач (игры и эстафеты для обучения техническим приемам игры);	
4	Практическое занятие № 29, 30 Средства и методы интегральной подготовки. 1.Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к техническим приемам. 2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. 3. Чередование тактических действий (индивидуальных и групповых) в нападении и защите. 4. Подготовительные к гандболу игры: «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Эстафеты с мячом».	4
6	Практическое занятие № 31 **5 текущий контроль:** Проведение студентами подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам (подвижные игры и эстафеты в разминке).	2
6	Практическое занятие № 32 **6 текущий контроль**: Проведение студентами основной части ТЗ по разработанным конспектам (подвижные игры и эстафеты для решения основных задач ТЗ).	2
8	Практическое занятие № 33 Обследование соревновательной деятельности 1.Начальное расположение игроков во время игры. Место действия игроков. 2.Протокол игры и регистрация действий. Задания для самостоятельной работы: - схемы расстановок своей команды, соперника	2

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	4 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1 - 6 Общая и специальная физическая подготовка в ИВС 1.Кроссовая подготовка. 2.Прыжки через барьеры. 3. Упражнения с набивными мячами (1 кг) в парах. 4. Упражнения с резиновыми амортизаторами. 5. Многоскоки на гимнастических матах, прыжки в высоту в глубину. 6. Силовая тренировка в тренажерном зале (круговая тренировка). 7. Стретчинг.	12
1	Практическое занятие № 7, 8 Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по интегральной подготовке. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Живые ворота», «Пятнашки с	4

	мячом». Эстафеты с бегом и прыжками, техническими приемами игры: линейные, круговые, встречные.	
1	Практическое занятие № 9 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. **1-текущий контроль**: «Контрольные испытания специальной физической подготовке».	2
2,3	Практическое занятие № 10, 11 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. 1.Сочетание ловли, передач и бросков мяча в быстром прорыве. 2.Передачи мяча в двойках и тройках, на месте и в перемещении, с противодействием защитника. 3.Бросок мяча одной рукой хлестом сверху с горизонтальной, восходящей, нисходящей траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину, толкаясь одной (одноименной и разноименной ногой). 4.Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега в опорном и безопорном положении, в противодействии с защитником. 5. Броски мяча в ворота на точность, силу.	4
2,3	Практическое занятие № 12, 13 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Техника вратаря. 1.Перемещения приставным шагом, выходы на игрока с мячом и без мяча, лицом, боком, спиной вперед, остановки одной и двумя ногами, прыжком. 2.Блокирование игрока без мяча, с мячом. 3. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим. 4. Задержание мяча одной рукой сверху, снизу, на месте и в прыжке.	4
2	Практическое занятие № 14 - 16 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Броски мяча с различных игровых позиций, разными способами разгона мяча, замаха, с различной траекторией полета мяча, с разного вида разбега. 2.Применение скрытых передач (за спиной, за головой). Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Выход к игроку с мячом и отход. Личная опека нападающего на своей половине, по всей площадке. 2. Задержание мяча вратарем способом «мах», «выпад», «шпагат».	6
2	Практическое занятие № 17 Совершенствование технического мастерства в нападении. **2 текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 18 Совершенствование технического мастерства в защите. **3 текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2,3	Практическое занятие № 19 Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении в ИВС. Групповые тактические взаимодействия в нападении. 1.Скрытый уход для создания численного преимущества вблизи игрока с	2

	мячом. 2. Финт перемещением, финт передачей. 3. Скрестное взаимодействие нападающих (внешнее). 4. Действия двух нападающих против двух защитников.	
2,3	Практическое занятие № 20 Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в защите в ИВС. Групповые тактические взаимодействия в защите. 1.Опека игрока с мячом, плотная и неплотная 2.Уход от внешнего заслона 3.Подстраховка партнера при личной защите.	2
3	Практическое занятие № 21, 22 Совершенствование технико-тактического мастерства. Групповые тактические взаимодействия в нападении. 1.Открытый уход от защитника 2.Финт броском с последующим уходом от защитника 3.Заслон внешний на линии атаки партнера Совершенствование технико-тактического мастерства. Групповые тактические взаимодействия в защите в ИВС 1.Проскальзывание игроков защиты 2.Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске.	4
3	Практическое занятие № 23 - 25 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания. Система нападения в численном меньшинстве. Система нападения при входах игроков передней и задней линии.	6
3	Практическое занятие № 26 - 28 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания. Личная защита в зоне ближних бросков без переключения и с переключением. Смешанная система защиты.	6
3	Практическое занятие № 29 Командные тактические взаимодействия в нападении. **4 текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
3	Практическое занятие №30 Командные тактические взаимодействия в защите. **5 текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
4	Практическое занятие № 31, 32 Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности) 1.Учебная игра	4
5	Практическое занятие № 33 Современные тенденции развития ИВС и результаты, достигнутые на всероссийских и международных соревнованиях. 1.Изменения в правилах. 2.Итоги выступления команд из Санкт-Петербурга во всероссийских соревнованиях. 3.Итоги выступления сборных команд России на международной арене.	2
5	Практическое занятие № 34, 35	4

	Установки игрокам, разбор игры. 1.Организация и проведение собрания перед игрой. 2. Установки игрокам по расстановкам, по амплуа. 3. Организация и проведения собрания после игры. 4. Разбор систем игры соперника.	
5	Практическое занятие № 36 - 38 Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. 1. Индивидуальные планы спортсменов. 2.Ведение дневника самоконтроля. 3. Психограмма игрока. 4. Психограмма команды. 5.Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.	6
6	Практическое занятие № 39 Виды и формы организации ТЗ. 1. Структура тренировочного занятия. 2. Формулировка общих и частных задач в комплексном занятии по технико-тактической подготовке. 3. Подбор средств.	2
7	Практическое занятие №40 Правила игры в ИВС Углублённое изучение жестов судей.	2
7 8	Практическое занятие № 41 - 47 Учебные игры – судейство. Ведение протокола игры. Разбор судейства. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью. Методы оценки эффективности игровых действий.	14
8	Практическое занятие № 48, 49. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью. Методы оценки эффективности игровых действий. 1.Протокол игры и регистрация действий. 2. Расчет эффективности игровых действий игрока. Задания для самостоятельной работы: - схемы расстановок своей команды - расчет эффективности игровых действий игрока **6 текущий контроль**: Анализ результатов по обследованию соревновательной деятельности.	4
7	Практическое занятие № 50,51. Организация, проведение и судейство соревнований по гандболу. Составление положения о соревнованиях: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения соревнований, регламент; режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях.	4

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
5 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие № 1 Особенности физической подготовки игроков различного амплуа.	2

	1. Разработка и проведение комплекса упражнений для развития физических качеств, крайних и линейных игроков. 2. Разработка и проведение комплекса упражнений для развития специальных физических качеств полусредних и центральных игроков.	
1	Практическое занятие № 2 Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. Разработка и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств вратаря. **1 – текущий контроль**: «Контрольные испытания по специальной физической подготовке». Максимальная сумма баллов 10.	2
2	Практическое занятие № 3 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1.Сочетание перемещений с техническими приемами игры в защите. 2.Защита в парах, тройках на одной стороне площадки.	2
2	Практическое занятие № 4 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1. Индивидуальное блокирование мяча. 2. Групповое блокирование мяча. **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке». Максимальная сумма баллов 10.	2
2	Практическое занятие № 5 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. Защита в пятерках. **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке». Максимальная сумма баллов 10.	2
3	Практическое занятие № 6 Совершенствование технико-тактического мастерства индивидуальные тактические действия, групповые тактические взаимодействия в защите. Проведение упражнений по обучению групповым взаимодействиям в защите (всего 5 упражнений, отражающих последовательность методики углубленного разучивания)	2
3	Практическое занятие № 7 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Система нападения в численном большинстве. Система нападения при входах игроков передней линии.	2
3	Практическое занятие № 8 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Система нападения в численном большинстве. Система нападения при входах игроков задней линии. **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке». Максимальная сумма баллов 10.	2
3	Практическое занятие № 9 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Система защиты в численном меньшинстве. Система защиты против входов игроков передней линии.	2
4	Практическое занятие № 10 Интеграция технической, тактической подготовки, физической подготовки в тренировке Учебная игра с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки	2

	в игровой деятельности)	
3	Практическое занятие № 11 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. Система защиты в численном меньшинстве. Система защиты против входов игроков задней линии. **5 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке». Максимальная сумма баллов 10.	2
7	Практическое занятие № 12 Правила игры в ИВС Углубленное изучение правил пляжного гандбола.	2
7	Практическое занятие № 13 Организация и проведение соревнований по гандболу: 1. Разработка положения. 2. Система проведения соревнований. 3. Календарь соревнований. 4. Состав судейской коллегии. 5.Организационный комитет и комиссии по определению определенного вида работ.	2
8	Практическое занятие № 14 Анализ эффективности игровых действий игрока, команды.	2
8	Практическое занятие № 15 Обследование соревновательной деятельности. **6 - текущий контроль:** Максимальная сумма баллов – 10. Анализ игровых действий игроков по техническим приемам (количество действий, расчет эффективности).	2

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	6 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1 Совершенствование специальных физических качеств. 1. Развитие акробатической ловкости. 2. Развитие специальной выносливости (прыжковой). Тест тренировка. **1-текущий контроль**: «Контрольные испытания по специальной физической подготовке».	2
1	Практическое занятие №2 Совершенствование специальных физических качеств. 1. Развитие качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча. 2. Развитие качеств необходимых при выполнении бросков мяча. 3. Развитие качеств необходимых при выполнении ведения мяча 4. Развитие качеств необходимых при блокировании. 5. Стэп-аэробика.	2
2	Практическое занятие №3 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1.Бег с остановками и изменениями направления. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: поворот на 360 градусов, прыжок вверх,	2

	имитация передачи, броска. 2. Передачи мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху, сбоку, снизу, в прыжке в парах, тройках. 3. Броски сверху, сбоку, с отклонением туловища после ловли мяча – противодействие одиночный блок	
2	Практическое занятие №4 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите 1. Перемещения в сочетании с техническими приемами нападения. 2. Передачи мяча в тройках, в четверках со сменой мест с противодействием защитника. 3. Бросок мяча в падении с места и с разбега, в противодействии с защитником. 4. Броски мяча на точность. **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2	Практическое занятие №5 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1. Броски мяча с 1-го шага после приема различных передач. 2. Длинная передача мяча игроку, убегающему в отрыв. 3. Ловля катящегося мяча, мяча с отскоком. **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке». Максимальная сумма баллов 4.	2
2	Практическое занятие №6 Совершенствование технического мастерства с учетом игровых функций (по амплуа игроков). 1. Комплексная тренировка разыгрывающего игрока. 2. Методика тренировки вратаря. 3. Комплексная тренировка нападающих игроков.	2
3	Практическое занятие №7, 8 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия, групповые тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования 1.Открытый уход от защитника 2.Финт броском с последующим уходом от защитника 3.Скрестное (внутреннее) взаимодействие нападающих с различными продолжениями	4
3	Практическое занятие №9,10 Совершенствование технико-тактического мастерства Индивидуальные тактические действия, групповые тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. 1.Опека игрока с мячом 2.Уход от заслона 3.Подстраховка партнера.	4
3	Практическое занятие №11 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования 1. Атака быстрым прорывом 2. Взаимодействия вратаря и полевых игроков при организации атак быстрым прорывом **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке». Максимальная сумма баллов 6.	2

3	Практическое занятие №12, 13 Командные тактические взаимодействия в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования 1. Атака быстрым прорывом 2. Взаимодействия вратаря и полевых игроков при организации атак быстрым прорывом	4
3	Практическое занятие № 14, 15 Командные тактические взаимодействия в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования 1. Организация защитных действий против атак быстрым прорывом	4
4, 8, 7	Практическое занятие №16-22 Интеграция технической, тактической и физической подготовки в тренировке Учебные игры с заданиями (применение изученного технико-тактического арсенала в игровых условиях) Обследование соревновательной деятельности. Анализ эффективности игровых действий игрока, команды. Судейство соревнований в ИВС **5 - текущий контроль**: ОПРОС по теме: «Обследование соревновательной деятельности в гандболе».	14
7	Практическое занятие № 23-26 Организация и судейство соревнований по физической и технической подготовке. 1. Требования к отбору тестов. 2. Условия проведения тестирования. 3. Проведение тестирования в группе. 4. Анализ результатов тестирования **6 - текущий контроль**: Проведение тестирования (протокол, анализ результатов) Максимальная сумма баллов - 1/5 баллов.	8
6	Практические занятия № 27-29: Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом	6
7	Практические занятия № 30-33: Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований по гандболу, пляжному гандболу	6

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	7 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1 Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1. Гимнастические упражнения с предметами (с мячом, резиновыми амортизаторами). 2. Легкоатлетические упражнения - развитие быстроты (ускорения на 30, 100 метров, эстафетный бег). 3. Упражнения на функциональном тренажере TRX.	2

1	Практическое занятие № 2-4 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1. Развитие специальной быстроты перемещений и быстроты ответных действий (бег приставные, скрестные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановки, изменения направления или способы передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, имитация передачи, блокирования. 2. Хоккей с малым мячом и маленькими клюшками. 3. Развитие акробатической ловкости. 4. Развитие специальной выносливости (прыжковой) – степ-аэробика.	6
	5. Развитие прыгучести 6. Развитие специальной выносливости – тест тренировка.	
1	Практическое занятие № 5 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств. **1-текущий контроль**: «Контрольные испытания по специальной физической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 6 Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Бег с остановками и изменениями направления. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: поворот на 360 градусов, прыжок вверх, имитация передачи, броска. 2.Упражнения для развития качеств, необходимы при выполнении ловли и передач мяча. Передачи мяча в движении в парах, тройках, четверках со сменой мест. 3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков мяча. 4. Броски мяча с крайних позиций, с позиции линейного игрока. 5. Броски мяча на точность.	2
2 3	Практическое занятие № 7 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. 1.Передачи мяча на скорости в парах, тройках. Групповые упражнения. 2.Броски мяча в прыжке, в падении. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углубленного разучивания и совершенствования. 1.Групповые тактические действия в нападении	2
2 3	Практическое занятие № 8 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. 1. Броски мяча после обманного действия в различных игровых позиций Методика углубленного разучивания и совершенствования. 1. Групповые тактические действия в нападении	2
2 3	Практическое занятие № 9 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. 1.Сочетание различных способов перемещений с техническими приемами игры в защите. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Групповые и командные взаимодействия. Методика углубленного разучивания и совершенствования	2

	1. Групповые тактические действия в защите.	
2 3	Практическое занятие № 10 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. 1.Защита в парах, тройках, в четверках со сменой мест. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Методика углубленного разучивания и совершенствования. 1. Групповые тактические действия в защите. **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
3	Практическое занятие № 11 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Учебная игра (система игры в нападении 3:3; система игры в защите 6:0) **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	2
2 3	Практическое занятие №12 Взаимосвязь компонентов подготовки в игровой и соревновательной деятельности. Учебная игра с заданием (групповые взаимодействия в нападении и защите). **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
7	Практическое занятие № 13 Организация и проведение соревнований, показательных выступлений и конкурсов дня здоровья и спорта. 1. Разработка сценария. 2. Побор вопросов для викторины «Летающий мяч». 3. Организация и проведение соревнований. 4. Конкурсы по гандболу с мячом. **5 - текущий контроль**: Диагностика способностей юных гандболистов	2
6	Практическое занятие № 14 Профилактика травматизма. 1. Гигиена тренировочного процесса (профилактическое тейпирование), врачебный контроль. 2. Рациональная разминка. 3. Оказание первой помощи при травмах.	2
7	Практическое занятие № 15 Организация и судейство соревнований по ИВС Судейство соревнований по гандболу в рамках физкультурных праздников. **6 - текущий контроль**	2

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	8 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие № 1,2 Совершенствование физических качеств. 1.Развитие быстроты (линейные и встречные эстафеты). 2. Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения). 3.Подвижные игры: «Защита зоны», «Бег раков», «Защита ворот» 4. Силовая тренировка в тренажерном зале (круговая тренировка).	4

	5. Упражнения для развития прыгучести (многоскоки, прыжки на скакалке, прыжки из низкого приседа). 6. Упражнения с малыми и большими набивными мячами. 7. Развитие акробатической ловкости, ручной ловкости.	
1	Практическое занятие № 3,4 Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. 1. Специальная физическая подготовка крайних и линейных игроков. 2. Специальная физическая подготовка разыгрывающих и полусредних игроков. 3. Специальная физическая подготовка вратаря. Комплексы упражнений в тренажерном зале.	4
1	Практическое занятие №5 Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. 1. Разработка и проведение комплекса упражнений для развития физических качеств крайних и линейных игроков. 2. Разработка и проведение комплекса упражнений для развития специальных физических качеств разыгрывающих и полусредних игроков. 3. Разработка и проведение комплексов упражнений для развития специальных физических качеств вратаря	2
1	Практическое занятие №6 Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. **1 – текущий контроль**: «Контрольные испытания по специальной физической подготовке».	2
2	Практическое занятие № 7-12 Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. 1.Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения 2. Передачи мяча одной рукой после перемещения, в парах, тройках. Групповые упражнения с передами мяча. 3. Бросок мяча одной рукой хлестом в прыжке из позиции крайних и линейных игроков, после ловли мяча от партнера 4.Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 5.Выбивание при ведении мяча в параллельном движении. 6. Блокирование игрока. 7. Задержание мяча двумя ногами. Отбивание мяча за ворота. Отбивание мяча в площадку двумя руками **2 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке». **3 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по технической подготовке».	12
3	Практическое занятие №13-15 Командные тактические действия в нападении и защите. Методика совершенствования. Стремительное нападение. Защита против стремительного нападения. **4 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке». **5 - текущий контроль**: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	6

4	Практическое занятие № 16-17 Интегральная подготовка. 1.Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов игры и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. 2.Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. 3. Учебные игры с заданиями по игровым амплуа.	4
6	Практическое занятие № 18-19 Система тренировочных заданий. Составление блока тренировочных заданий различной направленности. Проведение фрагмента тренировочного занятия.	4
7	Практическое занятие № 20 Организация и судейство соревнований в ИВС. Составление положения о соревнованиях по гандболу. Разбор прецедентов судейства игры. Ведение протокола игры	2
8	Практическое занятие № 21-23 1. Анализ тактических построений в нападении и защите. **6 - текущий контроль:** Обследование соревновательной деятельности.	5

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий*	*Кол-во часов*
1 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие № 1. Физическая подготовка гандболистов: ОФП и СФП. Контроль в физической подготовке. Развитие физических качеств: средства, методы. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по физической подготовке.	2
2	Практическое занятие № 2. Техническая подготовка гандболистов. Контроль техники, средства и методы её совершенствования у гандболистов различной квалификации. Ошибки (грубые, значительные, незначительные) в технике выполнения технических приемов игры в гандбол, и способы их исправления	2
6	Практическое занятие № 3. Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки гандболистов (годовой план, его содержание и методика составления: цель, задачи, календарь основных соревнований, задачи периодов, распределение основных средств и объем нагрузки)	2
2 СЕМЕСТР		
3	Практическое занятие №1 Тактическая подготовка гандболистов. Тактические действия (индивидуальные и групповые в нападении и защите). Контроль за уровнем тактической подготовленности.	2
7	Практическое занятие №2	2

	Составление положения о соревнованиях по гандболу: основные нормативные документы; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований по гандболу; составление программы соревнований; составление сметы соревнований.	
8	Практическое занятие №3. Обследование соревновательной деятельности. Запись игр. Фиксация технико-тактических действий в нападении и защите.	2
	3 СЕМЕСТР	
2, 3	Практическое занятие №1. Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите с мячом и без мяча, групповые тактические взаимодействия в нападении и защите. Методика начального разучивания, углубленного разучивания и совершенствования. Исправление ошибок.	2
5	Практическое занятие №2. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Цели, задачи интеллектуальной подготовки. Средства интеллектуальной подготовки. Ведение дневника самоконтроля тренировочной и соревновательной деятельности.	2
4	Практическое занятие №3 Интегральная подготовка. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. Средства и методы интегральной подготовки. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к техническим приёмам. Упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещенно.	2
	4 СЕМЕСТР	
6	Практическое занятие №1. Построение спортивной тренировки спортсменов. Составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач.	2
6	Практическое занятие №2. Построение спортивной тренировки спортсменов. Составление фрагмента основной части ТЗ с формулировкой частных задач для обучения техническим приёмам и тактическим действиям, решения задач специальной физической подготовки.	2
2,3	Практическое занятие №3. Совершенствование технико-тактического мастерства. Функции игроков (совершенствование техники и тактики игры с учетом игрового амплуа).	2
	5 СЕМЕСТР	
1	Практическое занятие №1: Физические качества и физическая подготовка в ИВС (с учетом амплуа игрока) Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Развитие специальной выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).	2
2,3	Практическое занятие №2: Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите. 1. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства при выполнении ведения мяча, броска мяча, передачи мяча.	2

	2. Совершенствование технико-тактического мастерства при выполнении блокирования и выбивания мяча.	
	6 СЕМЕСТР	
6	Практическое занятие №1: Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки гандболистов. Составление конспекта занятия и проведение занятия по гандболу.	2
5,6,7	Практическое занятие №2: Контроль в процессе подготовки гандболистов. Теоретическая подготовка. Обследование соревновательной деятельности.	2
7 СЕМЕСТР		
2,3	Практическое занятие №1: Современные тенденции в развитии техники и тактики игры гандбол. Совершенствование технико-тактического мастерства. Причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические), пути и способы их исправления	2
2,3	Практическое занятие №2: Совершенствование способов перемещений гандболистов (способы перемещений и стойки гандболистов для выбора места на площадке). Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите.	2
8 СЕМЕСТР		
7	Практическое занятие №1: Составление приказа, положения о соревнованиях по гандболу (основные нормативные документы, календарь соревнований; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований различного уровня; лицензирование игроков для участия в соревнованиях, оформление заявочных листов)	2
4	Практическое занятие № 2: Интегральная подготовка. Реализация физических способностей через технику конкретных приёмов игры. Реализация технических приёмов через тактическое действие.	2
9 СЕМЕСТР		
1,6	Практическое занятие №1: Построение спортивной тренировки в ИВС. Система тренировочных заданий. Составление блока тренировочных заданий различной направленности.	2
1,2,6	Практическое занятие №2: Построение спортивной тренировки в ИВС. Развитие специальных физических качеств, необходимых для выполнения технических приёмов.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ;

То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370
2. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444 (15.08.2019).
3. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 - "Физическая культура" / Ю.М. Макаров, А.А. Рамзайцева. - Санкт-Петербург, 2018. – 143 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Макаров, Ю.М. Физическая подготовка гандболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 - "Физическая культура" / Ю.М. Макаров, А.А. Рамзайцева. - СПб. : [б. и.], 2019. – 91 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 164 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола [Текст] : учебник для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению 49.03.01 "Физическая культура", профиль подготовки - "Спортивная тренировка в избранном виде спорта", квалификация -"Бакалавр" / В.Я. Игнатьева. - Москва : Спорт, 2016. - 327 с. : ил.
3. Игнатьева, В.Я.Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст] : учебно-методическое пособие / В.Я. Игнатьева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 287 с.
4. Игнатьева, В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол [Текст] : учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 157, [1] с. : ил.
5. Игнатьева, В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол [Текст] : учебное пособие для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» / В.Я. Игнатьева; Министерство спорта Российской Федерации ; Союз гандболистов России. - Москва : [б. и.], 2013. - 120 с. : ил.
6. 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
7. Макаров, Ю.М.Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура" / Ю.М. Макаров, А.А. Рамзайцева, Ж.Б. Алексеев. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 110 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Макаров, Ю.М. Ситуационная техника и особенности ее формирования у юных гандболисток [Электронный ресурс] : [монография] / Ю.М. Макаров, А.А.

Рамзайцева. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 108 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 6-е изд., стереотип. - Москва : Академия, 2010. - 517, [1] с. : ил.
10. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 460, [1] с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт.,

сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий-Зал №5 (1 этаж, нежилое помещение №20) – Оборудование: Гимнастическая стенка-4шт., гимнастическая скамейка-6шт., щит баскетбольный-6шт, баскетбольные мячи-12шт., табло электронное, стойки бадминтонные-4шт., сетка бадминтонная-6шт., бадминтонные ракетки-12комплектов, воланы-36шт.

N п/п	Наименование	Единица	Количество
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота гандбольные	комплект	2
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
4	Мяч гандбольный	штук	16
5	Сетка гашения для гандбольных ворот	штук	4
6	Сетка для переноски мячей	штук	2
7	Сетка заградительная для зала (6×15м)	штук	2

Приложение 1.

к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГАНДБОЛ)
Очная форма обучения

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс I семестр 1 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
		1 семестр			
1	1	Практическое занятие №1 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС Общая физическая подготовка.		**1**	
2	1	Практическое занятие №2 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС Общая физическая подготовка.		**2**	
3		Практическое занятие №3 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка.		**2**	
4	1	Практическое занятие №4 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка.		**3**	
5		Практическое занятие № 5 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка 1-текущий контроль КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**13**	
6		Практическое занятие № 6 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Подвижные игры в тренировочном процессе по физической подготовке.		**13**	
7	1	Практическое занятие №7 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Классификация, систематика терминология в ИВС.		**14**	
8		Практическое занятие № 8 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**14**	
9	1	Практическое занятие № 9 Тема 2, 3. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка.		**15**	
10		Практическое занятие № 10 Тема 2, 3. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**15**	
11	1	Практическое занятие № 11 Тема 2, 3. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**16**	
12	**1**	Практическое занятие № 12 Тема 2, 3. Техника игры в гандбол и техническая подготовка.		**17**	

		Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.			
13		Практическое занятие № 13 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**17**	
14		Практическое занятие № 14 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите.		**17**	
15		Практическое занятия № 15 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении, защите. Подготовка к тестированию.		**17**	
16		Практическое занятия № 16 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. **2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**27**	
17		Практическое занятия № 17 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. **3- текущий контроль:** Техника защиты - **КОНТРОЛЬНЫЕ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**4/10**	**37**	
18		Практическое занятие № 18 Тема 2, 3. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**37**	
19	1	Практическое занятие № 19 Тема 2, 3. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**38**	
20		Практическое занятие № 20 Тема 3. Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка **4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** ИСПЫТАНИЯ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	**5/10**	**48**	
21	1	Практическое занятие № 21 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила игры в гандбол. Принципы применения правил, судейство.		**49**	
22		Практическое занятие № 22 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила игры в гандбол. Протокол игры.		**49**	
23		Практическое занятие № 23 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила игры в гандбол.		**49**	
24		Практическое занятие № 24 Тема 7. **5 -текущий контроль:** Правила игры в гандбол **КОНТРОЛЬНЫЙ ОПРОС** процедуры.	**5/10**	**59**	
25		Практическое занятие № 25 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Учебная игра - судейство		**59**	
26		Практическое занятие № 26 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Учебная игра - судейство		**59**	
27		Практическое занятие № 27 Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Ведение дневника самоконтроля. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью.		**59**	
28		Практическое занятие № 28 Тема 6.		**59**	

		Построение спортивной тренировки. Структурно-содержательная характеристика построения тренировочного занятия. Проведение разминки ТЗ.			
29	**1**	Практическое занятие № 29 Тема 4. Интегральная подготовка		**60**	
30		Практическое занятие № 30 Тема 6. Построение спортивной тренировки. Структурно-содержательная характеристика построения тренировочного занятия: основная часть ТЗ.		**60**	
31 **32**		**6 -текущий контроль:** Практическое проведение подготовительной части тренировочного занятия (по заданию) – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА	**4/10**	**70**	
33		Методическое занятие. Правила игры в ИВС. 1.Ознакомление с книгой прецедентов судейства. 2.Ведение протокола в ходе учебной игры. 3..Разбор типичных ошибок.		**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ**)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			***22/30***	***100***	
Итоговая сумма баллов за 1 семестр – 100 баллов			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс I семестр 2 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*

2 семестр

1	**2**	**3**	**4**	**5**	***6***
1 2 3 4 5		Практическое занятие № 1-5 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Развитие общих и специальных физических качеств гандболистов		**0**	
6	1	Практическое занятие № 6 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Совершенствование специальных физических качеств. Подвижные игры в специальной физической подготовке гандболистов. Развитие специальной быстроты, ловкости		**1**	
7		Практическое занятие №7 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. «Специальные физические качества» **1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**	**5/10**	**11**	
8	1	Практическое занятие №8 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка.		**12**	

		Совершенствование технического мастерства в нападении.			
9		Практическое занятие № 9 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**12**	
10	1	Практическое занятие № 10 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите.		**13**	
11	1	Практическое занятие № 11 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите.		**14**	
12 13 14 15		Практическое занятие № 12-15 Тема 2. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		**14**	
16		Практическое занятие № 16 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**14**	
17	1	Практическое занятие № 17 Тема 3. Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: индивидуальные тактические действия в нападении, групповые взаимодействия.		**15**	
18		Практическое занятие № 18 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. **2- текущий контроль:** Техника нападения - **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**	**5/10**	**25**	
19		Практическое занятие № 19 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. **3- текущий контроль:** Техника защиты - **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**	**4/10**	**35**	
20	1	Практическое занятие № 20 Тема 3 Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении, групповые взаимодействия.		**36**	
21	1	Практическое занятие № 21 Тема 3 Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в нападении.		**37**	
22		Практическое занятие № 22 Тема 3 Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в нападении.		**37**	
23		Практическое занятие № 23 Тема 3 Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в нападении.		**37**	
24	1	Практическое занятие № 24 Тема 3 Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите.		**38**	
25	1	Практическое занятие № 25 Тема 3 Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите.		**39**	
26		Практическое занятие № 26 Тема 3 Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства:	**5/10**	**49**	

		командные тактические действия в защите. **<u>4- текущий контроль:</u> КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**			
27		Практическое занятие № 27 Тема 3 Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите. **<u>5- текущий контроль:</u> КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**	**4/10**	**59**	
28		Практическое занятие № 28 Тема 4 Интегральная подготовка. Учебная игра с системой заданий.		**59**	
29	1	Практическое занятие № 29 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Единая спортивная классификация по гандболу. Федеральный стандарт по виду спорта – гандбол.		**60**	
30		Практическое занятие № 30 Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Принципы воспитания нравственно-волевых качеств при выполнении упражнений.		**60**	
31		Практическое занятие № 31 Тема 4. Интегральная подготовка. Учебная игра с системой заданий **<u>6- текущий контроль:</u> КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ**.	**5/10**	**70**	
32		Практическое занятие № 32 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС.		**70**	
33		Практическое занятие № 33 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Регистрация и оценка показателей соревновательной деятельности гандболистов в нападении и защите.		**70**	
<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ</u>**)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: <u>Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)</u>

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс <u>2</u> семестр <u>3</u> (на 20__/20__учебный год)

3 семестр					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*

1	2	3	4	5	*6*
1-4		Практическое занятие № 1-4 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Совершенствование физических качеств. Тест-тренировка.		**0**	
5		Практическое занятие № 5 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. **1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**5/10**	**10**	
6	1	Практическое занятие№ 6 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Подвижные игры и эстафеты в технической подготовке.		**11**	
7	1	Практическое занятие № 7 Тема 2 Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**12**	
8	1	Практическое занятие № 8 Тема 2 Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**13**	
9 - 11		Практическое занятие № 9-11 Тема 2,3 Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении		**13**	
12	**1**	Практическое занятие № 12 Тема 2,3 Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите.		**14**	
13	1	Практическое занятие № 13 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства.		**15**	
14	1	Практическое занятие № 14 Тема 2,3 Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите. Подготовка к тестированию.		**16**	
15		Практическое занятие № 15 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении. **2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**5/10**	**26**	
16		Практическое занятие № 16 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите. **3- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**4/10**	**36**	
17 **18**		Практическое занятие № 17,18 Тема 2,3 Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		**36**	
19		Практическое занятие № 19 Тема 3 Тактика игры в гандбол и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите. **4- текущий контроль:** **КОНТРОЛЬНЫЕУПРАЖНЕНИЯ**	**5/10**	**46**	
20	1	Практическое занятие. № 20 Тема 7 Организация и судейство соревнований. Мини-гандбол. Организация соревнований.		**47**	

21		Практическое занятие. № 21 Тема 7 Организация и судейство соревнований. Мини-гандбол. Правила. Судейство.		**47**	
22 **23** **24**		Практическое занятие. № 22-24 Тема 7 Организация и судейство соревнований. Учебная игра в мини-гандбол. Судейство.		**47**	
25 **26**	1	Практическое занятие № 25,26 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Соревновательная и тренировочная нагрузка. Объем, интенсивность. Дозирование нагрузки. Отдых (активный, пассивный).		**48**	
27		Практическое занятие № 27 Тема 6 Построение спортивной тренировки. Конспект подвижной игры, эстафеты, проведение подвижной игры в ТЗ по заданию. Учебная практика.		**48**	
28		Практическое занятие № 28 Тема 6 Построение спортивной тренировки. Конспект подвижной игры, эстафеты, проведение подвижной игры в ТЗ по заданию. Учебная практика.		**48**	
29 **30**	1	Практическое занятие № 29 Тема 4 Интегральная подготовка. Игры, подготовительные к гандболу.		**49**	
31		Практическое занятие № 31 Тема 6. Построение спортивной тренировки. **<u>5 -текущий контроль</u> Проведение подвижных игр и эстафет в подготовительной части ТЗ (Учебная практика)**	**4/10**	**59**	
32		Практическое занятие № 32 Тема 6. Построение спортивной тренировки **<u>6 -текущий контроль</u> Проведение подвижных игр и эстафет в основной части ТЗ (Учебная практика)**	**5/10**	**69**	
33	1	Практическое занятие № 33 Тема 8. Обследование соревновательной деятельности		**70**	
<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: <u>Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)</u>

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс <u>2</u> семестр <u>4</u> (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
4 семестр					

1 - 6		Практическое занятие № 1-6 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Развитие физических качеств. Круговая тренировка. Тренировка в тренажерном зале		**0**	
7 8	1	Практическое занятие № 7,8 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Подвижные игры в ТП по интегральной подготовке		**1**	
9		Практическое занятие № 9 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. **1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**5/10**	**11**	
10 11	1	Практическое занятие № 10,11 Тема 2,3 Техника игры и тактика игры в гандбол. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении.		**12**	
12 13		Практическое занятие № 12,13 Тема 2,3 Техника игры и тактика игры в гандбол. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении защите		**12**	
14 - 16		Практическое занятие № 14-16 Тема 2 Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении, защите.		**12**	
17		Практическое занятие № 17 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении. **2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**5/10**	**22**	
18		Практическое занятие № 18 Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите. **3- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**4/10**	**32**	
19	1	Практическое занятие № 19 Тема 2,3 Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные и групповые действия в нападении.		**33**	
20		Практическое занятие № 20 Тема 2,3 Совершенствования технико-тактического мастерства. Групповые взаимодействия в защите.		**33**	
21		Практическое занятие № 21 Тема2, 3 Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные и групповые действия в нападении, защите.		**33**	
22		Практическое занятие № 22 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные и групповые действия в нападении.		**33**	
23 - 25	1	Практическое занятие № 23-25 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Командные действия в нападении.		**34**	
26 27 28	1	Практическое занятие № 26 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Командные действия в защите.		**35**	
29		Практическое занятие № 29 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении **4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**5/10**	**45**	

30		Практическое занятие № 30 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите. **5- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**5/10**	**55**	
31 **32**		Практическое занятие № 31,32 Тема 4 Интегральная подготовка. Учебная игра с системой заданий		**55**	
33		Практическое занятие № 33 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Современные тенденции развития гандбола. Новое в технике, тактике.		**55**	
34 **35**	1	Практическое занятие № 34, 35 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Установки игрокам перед игрой, в ходе игры, разбор игры.		**56**	
36 **-** **38**		Практическое занятие № 36-38 Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Планирование и контроль ТП: индивидуальные планы, ведение дневника самоконтроля. Воспитание личности и формирование спортивного коллектива. Психограмма игрока, команды.		**56**	
39	1	Практическое занятие № 39 Тема 6 Построение спортивной тренировки. Виды и формы организации ТЗ. Учебная практика.		**57**	
40		Практическое занятие № 40 Тема 7 Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила, методика судейства, жесты судей.		**57**	
41 **-** **47**		Практическое занятие № 41-47 Тема 7,8 Организация и судейство соревнований в ИВС. Учебная игра. Судейство. Ведение протокола игр. Обследование соревновательной деятельности.		**57**	
48	1	Практическое занятие № 48 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Расчет эффективности игровых действий.		**58**	
49		Практическое занятие № 49 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Расчет эффективности игровых действий. **6- текущий контроль: Обследование соревновательной деятельности**	**4/10**	**68**	
50 **51**	1 1	Практические занятия № 50, 51 Тема 7 Организация и судейство соревнований в ИВС. Составление положения о соревнованиях, основные нормативные документы, единый спортивный календарь		**70**	
		Подготовка к зачету			***10***
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 3 семестр 5 (на 20__/20__учебный год)

5 семестр					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1	2	Практическое занятие № 1. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа		**2**	
2		Практическое занятие № 2. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. **1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**5/10**	**12**	
3	1	Практическое занятие № 3. Тема 2. Техника игры в гандбол. Совершенствование технического мастерства в нападении.		**13**	
4		Практическое занятие № 4. Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства **2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**5/10**	**23**	
5		Практическое занятие № 5. Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства **3 - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**4/10**	**33**	
6	1	Практическое занятие № 6. Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении и защите (индивидуальные, групповые действия). Учебная практика.		**34**	
7	1	Практическое занятие № 7. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении: командные действия		**35**	
8		Практическое занятие № 8 Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении **4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**5/10**	**45**	
9	1	Практическое занятие № 9 Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите.		**46**	
10	1	Практическое занятие № 10 Тема 4. Интегральная подготовка. Учебная игра в гандбол с системой заданий в нападении и защите		**47**	

11	1	Практическое занятие № 11 Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении **5 - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**	**5/10**	**57**	
12	1	Практическое занятие № 12 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила игры в пляжный гандбол Судейство, разбор прецедентов судейства. Ведение протокола в игре пляжный гандбол.		**58**	
13	1	Практическое занятие № 13 Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Судейство соревнований по пляжному гандболу: характер судейства; определение победителей и призеров соревнований		**59**	
14	1	Практическое занятие № 14 Тема 8. Обследование соревновательной деятельности. запись игр, анализ результатов.		**60**	
15		Практическое занятие № 15 Тема 8. Обследование соревновательной деятельности. **6 -текущий контроль «Обследование соревновательной деятельности»**	**4/10**	**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

6 семестр					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1		Практическое занятие № 1 Тема 1 Совершенствование специальных физических качеств гандболистов.		**0**	
2		Практическое занятие № 2. Тема Совершенствование специальных физических качеств гандболистов. **1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по СФП**	**5/10**	**10**	
3	1	Практическое занятие № 3. Тема 2. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите		**11**	
4		Практическое занятие № 4. Тема 2.	**5/10**	**21**	

		Совершенствование технического мастерства в нападении и защите **2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке**			
5		Практическое занятие № 5. Тема 2. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите **3- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке**	**4/10**	**31**	
6		Практическое занятие № 6. Тема 2. Техника игры в гандбол и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства с учетом игровых функций.		**31**	
7	1	Практическое занятие № 7 . Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении (индивидуальные, групповые действия).		**32**	
8	1	Практическое занятие № 8 . Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении (индивидуальные, групповые действия - комбинации).		**33**	
9	1	Практическое занятие № 9 Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите (индивидуальные, групповые действия).		**34**	
10	1	Практическое занятие № 10 Тема 3. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите (индивидуальные, групповые действия).		**35**	
11		Практическое занятие № 11 Тема 3 Совершенствование командных тактических действий – системы игры. **4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по тактической подготовке**	**5/10**	**45**	
12		Практическое занятие № 12 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении: командные действия		**45**	
13	1	Практическое занятие № 13 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении: командные действия		**46**	
14	1	Практическое занятие № 14 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите: командные действия		**47**	
15		Практическое занятие № 15 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите: командные действия		**47**	
16		Практическое занятие № 16 Тема 4, 7, 8 Интегральная подготовка Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
17		Практическое занятие № 17 Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
18		Практическое занятие № 18 Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
19		Практическое занятие № 19 Тема 4, 7, 8		**47**	

		Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.			
20		Практическое занятие № 20. Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
21		Практическое занятие № 21 Тема 4, 7, 8 Учебная игра с системой заданий, судейство игры, обследование соревновательной деятельности, анализ эффективности.		**47**	
22		Практическое занятие № 22 Тема 8 **5 -текущий контроль ОПРОС по теме «Обследование соревновательной деятельности»**	**5/10**	**57**	
23		Практическое занятие № 23 Тема 6 Построение спортивной тренировки Организация и проведение тестирования в группе по физической, технической тактической подготовке.		**57**	
24		Практическое занятие № 24 Тема 6 Построение спортивной тренировки Организация и проведение тестирования в группе по физической, технической тактической подготовке.		**57**	
25	1	Практическое занятие № 25 Тема 6 Построение спортивной тренировки Организация и проведение тестирования в группе по физической, технической тактической подготовке.		**58**	
26		Практическое занятие № 26 Тема 6 Построение спортивной тренировки **6 -текущий контроль Проведение тестирования, анализ результатов**	**4/10**	**68**	
27	1	Практическое занятие № 27 Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом		**69**	
28		Практическое занятие № 28 Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом		**69**	
29		Практическое занятие № 29 Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом		**69**	
30	1	Практическое занятие № 30 Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований по гандболу		**70**	
31		Практическое занятие № 31 Организация, проведение и судейство соревнований по гандболу		**70**	
32		Практическое занятие № 32 Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований по гандболу, пляжному гандболу		**70**	
33		Практическое занятие № 33 Учебная практика. Организация, проведение и судейство соревнований по гандболу, пляжному гандболу.		**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 4 семестр 7 семестр (на 20__/20__учебный год)

7 семестр					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1	**2**	**3**	4	**5**	***6***
1	2	Практическое занятие № 1 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Общая физическая подготовка.		**2**	
2	1	Практическое занятие № 2. Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка: развитие специальной быстроты.		**3**	
3	1	Практическое занятие № 3 . Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка: развитие акробатической ловкости.		**4**	
4	1	Практическое занятие № 4. Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка: развитие специальной выносливости (стэп-аэробика)		**5**	
5		Практическое занятие № 5. Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка: развитие силовых и скоростно-силовых качеств. **1-текущий контроль:** **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по СФП**	**5/10**	**15**	
6	1	Практическое занятие № 6. Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС Совершенствование технического мастерства в нападении.		**16**	
7	1	Практическое занятие № 7. Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении: групповых тактических действий в нападении		**17**	
8	1	Практическое занятие № 8 Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении: групповых тактических действий в нападении		**18**	
9	1	Практическое занятие № 9 Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите: групповых тактических действий в защите		**19**	
10		Практическое занятие № 10 Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. **2- текущий контроль:** **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке**	**5/10**	**29**	
11		Практическое занятие № 11 Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства. **3- текущий контроль:** **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической**	**4/10**	**39**	

		подготовке			
12		Практическое занятие № 12 Тема 4 Интегральная подготовка **4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по тактической подготовке**	**5/10**	**49**	
13		Практическое занятие № 13 Тема 7 Организация и судейство соревнований по ИВС **5 -текущий контроль** Судейство соревнований по гандболу в рамках физкультурных праздников.	**5/10**	**59**	
14	1	Практическое занятие № 14 Тема 6 Построение спортивной тренировки в ИВС Профилактика травматизма в ИВС (рациональная разминка, стрейчинг, методика тейпирования)		**60**	
15		Практическое занятие № 15 Тема 7,8. Организация и судейство соревнований по ИВС Обследование соревновательной деятельности. **6-текущий контроль: Обследование соревновательной деятельности**	**4/10**	**70**	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)

Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
8 семестр					
1		Практическое занятие № 1 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Общая физическая подготовка гандболистов.		**0**	
2	1	Практическое занятие № 2 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Общая физическая подготовка гандболистов.		**1**	
3		Практическое занятие № 3 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа.		**1**	
4	1	Практическое занятие № 4 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа.		**2**	
5	1	Практическое занятие № 5 Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. Учебная практика.		**3**	***2***
6	1	Практическое занятие № 6 Тема 1	**5/10**	**13**	***2***

		Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Особенности физической подготовки игроков различного амплуа. Учебная практика. **<u>1-текущий контроль</u>: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по СФП**			
7	1	Практическое занятие № 7 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		**14**	
8		Практическое занятие № 8 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		**14**	***2***
9		Практическое занятие № 9 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. **<u>2- текущий контроль:</u> КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке**	**5/10**	**24**	
10		Практическое занятие № 10 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. **<u>3- текущий контроль:</u> КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по технической подготовке**	**4/10**	**34**	
11	1	Практическое занятие № 11 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите		**35**	
12		Практическое занятие № 12 Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		**35**	
13	1	Практическое занятие № 13 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите.		**36**	
14		Практическое занятие № 14 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. **<u>4- текущий контроль:</u> КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по тактической подготовке**	**5/10**	**46**	***2***
15		Практическое занятие № 15 Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. **<u>4- текущий контроль:</u> КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по тактической подготовке**	**5/10**	**56**	
16	1	Практическое занятие № 16 Тема 4 Интегральная подготовка в ИВС. Учебная игра с системой заданий по игровым амплуа.		**57**	***2***
17		Практическое занятие № 17 Тема 4 Интегральная подготовка в ИВС. Учебная игра с системой заданий по игровым амплуа.		**57**	***2***
18		Практическое занятие № 18 Тема 6 Построение спортивной тренировки в ИВС. Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в соответствии с подготовленным конспектом.		**57**	***2***
19	1	Практическое занятие № 19 Тема 6 Построение спортивной тренировки в ИВС. Учебная практика. Проведение тренировочного занятия в		**58**	***2***

		соответствии с подготовленным конспектом.			
20		Практическое занятие № 20 Тема 7 Организация, проведение и судейство соревнований по ИВС. Составление положения о соревновании. Ведение протокола матча.		**58**	***1***
21	1	Практическое занятие № 21 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Научно методическое обеспечение соревновательной деятельности: запись игр, анализ статистических данных (учебная практика)		**59**	
22	1	Практическое занятие № 22 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Научно методическое обеспечение соревновательной деятельности: запись игр, анализ статистических данных (учебная практика)		**60**	***2***
22,5		Практическое занятие № 23 Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Научно методическое обеспечение соревновательной деятельности: запись игр, анализ статистических данных (учебная практика) **6 текущий контроль: Обследование соревновательной деятельности игрока, команды.**	**4/10**	**70**	***2***
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			**22/30**	**100**	***6***
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			***50/100***	***100***	***21/6***

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (1 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	4,4 с	4,8 с	4,15 с	4,55 с
Челночный бег (100м)	25,5 с	26,5 с	22,5 с	23,5 с
Тройной прыжок, см	670 см	620 см	790 см	740 см
Метание набивного мяча весом 1 кг, м: - правой рукой - левой рукой	 19м 11м	 16м 9м	 29м 17м	 24м 14м
Тест Купера (бег 12 мин)	2450 м	2250 м	2750 м	2550 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Обводка на дистанции 30м (сильной рукой)	6,9 с	7,4 с	6,6 с	7,1с
Передача мяча в цель (из 12 попыток в опорном положении)	10	8	10	8
Броски мяча в цель (из 12 попыток в опорном положении)	9	7	9	7
Метание гандбольного мяча левой /правой (%)	65	60	63	58
Комплексное упражнение	21с	23с	20с	22с

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Выходы на дистанции 6м	19,8с	20,8с	18с	19с
Комплексное упражнение: -для полевого игрока -для вратаря	 31,4с 18,4с	 32,4с 19,4с	 30,4с 15,4с	 31,4с 16,4с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2,5 балла	5 баллов	2,5 балла
Решение типовых игровых ситуаций в стремительном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционном нападении (6 атак)	5	4	5	4

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль №5.

Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»
5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный ответ оценка – 1-2 балла.
Показать следующий уровень знаний:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.
1.Игровая площадка в гандболе.
2.Площадь ворот. Ворота.

3.Вратарь.
4.Характеристики мяча. Стандарты.
5.Свободный бросок.

Вариант 2.
1.Состав команды.
2.Руководители команды.
3.Форма игроков.
4.Бросок из-за боковой линии.
5.Поведение участников: разрешенные, запрещенные.

Вариант 3.
1.Игра мячом, пассивная игра.
2.Неспортивное поведение.
3.Взятие ворот.
4.Замена вратаря на полевого игрока.
5.Бросок вратаря.

Вариант 4.
1.Разметка гандбольной площадки.
2.Время игры, перерыв.
3.Правила замены. Зона замены.
4.Тайм-аут.
5.Начальный бросок.

Вариант 5.
1.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него.
2. Судейская бригада, их функции.
3. Характеристика игры гандбол – как вида спорта.
4. Требования к спортсооружениям, где проводятся официальные соревнования.
5. 7-ми метровый бросок.

Текущий контроль № 6. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ в составлении и проведении части тренировочного занятия.
Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов

Учебная практика: Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

Критерии оценки:

Учебная практика по заданию состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 4. Максимальный балл за вторую часть – 6.
По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов

Критерии оценки:

1 часть. Конспект фрагмента подготовительной части тренировочного занятия.

4 баллов – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам для подготовительной части ТЗ. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает вводную часть и вводно-подготовительную; частные задачи конкретны: внешний вид конспекта аккуратный.

3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает комплексы упражнений, имеются неточности при описании упражнений, недостаточно методические указаний; внешний вид конспекта аккуратный.

2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. При оформлении конспекта учтены не все требования. При дозировке упражнений неверно указаны единицы измерения, методических указаний недостаточно; внешний вид неаккуратный.

2 часть. Проведение фрагмента подготовительной части ТЗ.

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения с учётом их эффективности.

Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, чётко, ясно, при выполнении упражнений методические указания конкретны.

5 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения без учета их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, но не чётко, при выполнении упражнений методических указаний достаточно.

4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. недостаточное количество средств для развития способностей; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса

3 балла – Недостаточно владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС; недостаточное количество средств развития способностей. Неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню подготовленности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

2 балла – Имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватна уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ (2 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	4,4 с	4,8 с	4,15 с	4,55 с
Челночный бег (100м)	25,5 с	26,5 с	22,5 с	23,5 с
Тройной прыжок, см	670 см	620 см	790 см	740 см
Метание набивного мяча весом 1 кг, м: - правой рукой - левой рукой	 19м 11м	 16м 9м	 29м 17м	 24м 14м
Тест Купера (бег 12 мин)	2450 м	2250 м	2750 м	2550 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Обводка на дистанции 30м (сильной рукой)	6,9 с	7,4 с	6,6 с	7,1с
Передача мяча в цель (из12 попыток в опорном положении)	10	8	10	8

Броски мяча в цель (из 12 попыток в опорном положении)	9	7	9	7
Метание гандбольного мяча левой /правой (%)	65	60	63	58
Комплексное упражнение	21с	23с	20с	22с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Выходы на дистанции 6м	19,8с	20,8с	18с	19с
Комплексное упражнение: -для полевого игрока -для вратаря	 31,4с 18,4с	 32,4с 19,4с	 30,4с 15,4с	 31,4с 16,4с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2,5 балла	5 баллов	2,5 балла
Решение типовых игровых ситуаций в стремительном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционном нападении (6 атак)	5	4	5	4

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Командные тактические взаимодействия в защите

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Решение типовых игровых ситуаций при системе защиты 3:3 (6 атак)	5	3	5	3
Решение типовых игровых ситуаций при системе защиты 6:0 (6 атак)	5	3	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 6. Тестирование и оценка уровня интегральной подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ (реализация технических приёмов через тактические действия в игре)

Оценка технико-тактических действий во время игры в гандбол.

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки и юноши	
		2 балла	1 балл
1	Результативность бросков	>50%	<50%
2	Количество потерь мяча	<3	>3
3	Количество ошибок в защите	<3	>3

4	Количество удалений	0	1 и >
5	Количество голевых передач	>5	<5

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ (3 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	4,3 с	4,7 с	4,1 с	4,5 с
Челночный бег (100м)	25 с	26 с	22 с	23 с
Тройной прыжок, см	675 см	625 см	795 см	745 см
Метание набивного мяча весом 1 кг, м: - правой рукой - левой рукой	 20м 12м	 17м 10м	 30м 18м	 25м 15м
Тест Купера (бег 12 мин)	2460 м	2260 м	2760 м	2560 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Обводка на дистанции 30м (сильной рукой)	6,8 с	7,3 с	6,5 с	7,0с
Передача мяча в цель (из12 попыток в опорном положении)	10	8	10	8
Броски мяча в цель (из 12 попыток в опорном положении)	9	7	9	7
Метание гандбольного мяча левой /правой (%)	65	60	63	58
Комплексное упражнение	20с	22с	19с	21с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Выходы на дистанции 6м	19,5с	20,5с	17,5с	18,5с
Комплексное упражнение: -для полевого игрока -для вратаря	 31,2с 18,2с	 32,2с 19,2с	 30,2с 15,2с	 31,2с 16,2с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 балла

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2,5 балла	5 баллов	2,5 балла
Решение типовых игровых ситуаций при системе защиты 3:3 (6 атак)	5	3	5	3
Решение типовых игровых ситуаций при системе защиты 6:0 (6 атак)	5	3	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Учебная практика: Проведение подготовительной части тренировочного занятия с использованием подвижных игр и эстафет по разработанным конспектам.

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

Критерии оценки:

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает подвижную игру или эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижная игра проведена, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги.

8 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, незначительные ошибки в терминологии при описании подвижной игры, эстафеты), определены последовательность решения поставленных задач. Подвижная игра проведена, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги.

6 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений), определена последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает в себя подвижную игру и эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания. Подвижная игра проведена, объяснение правил не четкое, осуществлялось руководство игрой

4 балла - конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений, подвижной игры), определена последовательность решения поставленной задачи. При объяснении и проведении подвижной игры неправильно выбирал место.

0 балла - конспект оформлен с нарушением требований. Написан не аккуратно. При объяснении и проведении подвижной игры неправильно выбирал место. Правила объяснены не точно. Не подведены итоги игры.

Текущий контроль № 6. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Учебная практика: Проведение основной части тренировочного занятия с использованием подвижных игр и эстафет (техническая подготовка) по разработанным конспектам.

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

По результатам работы студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает подвижную игру или эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижные игры (2) и эстафета проведены, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги.

9 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает подвижную игру или эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижные игры (2) и эстафета проведены, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги. При проведении недостаточно методических указаний.

8 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, незначительные ошибки в терминологии при описании подвижной игры, эстафеты), определены последовательность решения поставленных задач. Подвижные игры (2) и эстафета проведены, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги. Правила сформулированы не четко.

7 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений), определена последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает в себя подвижные игры и эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижные игры проведены, объяснение правил не четкое, осуществлялось руководство играми.

6 балла - конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений, подвижной игры), определена последовательность решения поставленной задачи. При объяснении и проведении подвижных игр неправильно выбирал место при объяснении и проведении.

5 балла - конспект оформлен с нарушением требований. Сформулированы частные задачи, подвижные игры и эстафета соответствуют части ТЗ. При объяснении и проведении подвижных игр неправильно выбирал место при объяснении и судействе. Правила объяснены не точно. Не подведены итоги игры.

0 баллов – получают студенты, подобравшие подвижные игры и упражнения, не соответствующие теме задания и части ТЗ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ (4 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	4,3 с	4,7 с	4,1 с	4,5 с
Челночный бег (100м)	25 с	26 с	22 с	23 с
Тройной прыжок, см	675 см	625 см	795 см	745 см
Метание набивного мяча весом 1 кг, м: - правой рукой - левой рукой	 20м 12м	 17м 10м	 30м 18м	 25м 15м
Тест Купера (бег 12 мин)	2460 м	2260 м	2760 м	2560 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Обводка на дистанции 30м (сильной рукой)	6,8 с	7,3 с	6,5 с	7,0с
Передача мяча в цель (из12 попыток в опорном положении)	10	8	10	8
Броски мяча в цель (из 12 попыток в опорном положении)	9	7	9	7

Метание гандбольного мяча левой /правой (%)	65	60	63	58
Комплексное упражнение	20с	22с	19с	21с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Выходы на дистанции 6м	19,5с	20,5с	17,5с	18,5с
Комплексное упражнение: -для полевого игрока -для вратаря	 31,2с 18,2с	 32,2с 19,2с	 30,2с 15,2с	 31,2с 16,2с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Командные тактические взаимодействия в нападении.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2,5 балла	5 баллов	2,5 балла
Решение типовых игровых ситуаций в стремительном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционном нападении (6 атак)	5	4	5	4

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 5. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2,5 балла	5 баллов	2,5 балла
Решение типовых игровых ситуаций при системе защиты 3:3 (6 атак)	5	3	5	3
Решение типовых игровых ситуаций при системе защиты 6:0 (6 атак)	5	3	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 6.

Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Письменный опрос проводится по результатам наблюдений за соревновательной деятельностью. Представляется протокол записи игры и её анализ.

Каждому студенту необходимо записать и проанализировать игру по существующим методикам (на выбор).

При анализе необходимо рассчитать: количество действий, выполненных игроком, командой в каждом технико-тактическом действии, эффективность и результативность технико-тактических действий.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в гандболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ и сделаны выводы.

8 баллов - подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в гандболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ, но выводы отсутствуют.

6 балла - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в гандболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

4 балла – методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в гандболе, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

0 баллов – представлен только протокол наблюдений за игровой деятельностью.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (5 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	4,2 с	4,6 с	4,0 с	4,4 с
Челночный бег (100м)	24,8 с	25,8 с	21,8 с	22,8 с
Тройной прыжок, см	677 см	627 см	797 см	747 см
Метание набивного мяча весом 1 кг, м: - правой рукой - левой рукой	 21м 13м	 18м 11м	 31м 19м	 26м 16м
Тест Купера (бег 12 мин)	2470 м	2270 м	2770 м	2570 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Обводка на дистанции 30м (сильной рукой)	6,8 с	7,3 с	6,5 с	7,0с
Передача мяча в цель (из12 попыток в опорном положении)	11	9	11	9
Броски мяча в цель (из 12 попыток в опорном положении)	10	8	10	8
Метание гандбольного мяча левой /правой (%)	65	60	63	58
Комплексное упражнение	20с	22с	19с	21с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Выходы на дистанции 6м	19,4с	20,4с	17,4с	18,4с
Комплексное упражнение: -для полевого игрока -для вратаря	 31,1с 18,1с	 32,1с 19,1с	 30,1с 15,1с	 31,1с 16,1с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2,5 балла	5 баллов	2,5 балла
Решение типовых игровых ситуаций в стремительном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционном нападении (6 атак)	5	4	5	4

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Командные тактические взаимодействия в защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Решение типовых игровых ситуаций при системе защиты 3:3 (6 атак)	5	3	5	3
Решение типовых игровых ситуаций при системе защиты 6:0 (6 атак)	5	3	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

Текущий контроль № 6.

Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Вопросы:

1. Анализ эффективности игровых действий игрока
2. Анализ эффективности игровых действий команды.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов

Критерии оценки:

5 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологией, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации, анализирует эффективность игры игроков и команды.

4 балла - Владеет знаниями, имеются неточности в профессиональной терминологией, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации, анализирует эффективность игры игроков и команды.

3 балла - Владеет знаниями, имеются неточности в профессиональной терминологией, речь грамотная, анализирует эффективность игры игроков и команды, при расчете допускаются незначительные ошибки.

2 балла - Владеет знаниями, имеются неточности в профессиональной терминологией, речь грамотная, анализирует эффективность игры игроков и команды, при расчете допускаются значительные ошибки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (6 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	4,2 с	4,6 с	4,0 с	4,4 с
Челночный бег (100м)	24,8 с	25,8 с	21,8 с	22,8 с
Тройной прыжок, см	677 см	627 см	797 см	747 см
Метание набивного мяча весом 1 кг, м: - правой рукой - левой рукой	 21м 13м	 18м 11м	 31м 19м	 26м 16м
Тест Купера (бег 12 мин)	2470 м	2270 м	2770 м	2570 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Обводка на дистанции 30м (сильной рукой)	6,8 с	7,3 с	6,5 с	7,0с
Передача мяча в цель (из12 попыток в опорном положении)	11	9	11	9
Броски мяча в цель (из 12 попыток в опорном положении)	10	8	10	8
Метание гандбольного мяча левой /правой (%)	65	60	63	58
Комплексное упражнение	20с	22с	19с	21с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Выходы на дистанции 6м	19,4с	20,4с	17,4с	18,4с
Комплексное упражнение: -для полевого игрока -для вратаря	 31,1с 18,1с	 32,1с 19,1с	 30,1с 15,1с	 31,1с 16,1с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2,5 балла	5 баллов	2,5 балла
Решение типовых игровых ситуаций в	5	4	5	4

стремительном нападении (6 атак)				
Решение типовых игровых ситуаций в позиционном нападении (6 атак)	5	4	5	4

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ по обследованию соревновательной деятельности (Тема 8).

Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Письменный опрос проводится по результатам наблюдений за соревновательной деятельностью. Представляется протокол записи игры и её анализ.

Каждому студенту необходимо записать и проанализировать игру по существующим методикам (на выбор).

При анализе необходимо рассчитать: количество действий, выполненных игроком, командой в каждом технико-тактическом действии, эффективность и результативность технико-тактических действий

По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в гандболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ и сделаны выводы.

9 баллов - подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в гандболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ, но выводы отсутствуют.

8 балла - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в гандболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

7 балла – методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в гандболе, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

6 балла - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в гандболе, протокол не аккуратный, зафиксированы не все технико-тактические действия, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

5 баллов – представлен только протокол наблюдений за игровой деятельностью.

Текущий контроль № 6 ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Диагностика способностей юных гандболистов. «Построение спортивной тренировки в ИВС» (Тема 6).

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 балла – подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 5 тестов). Тесты для оценки физических способностей выбраны с учетом федерального стандарта по виду спорта, тесты для оценки технической подготовленности выбраны с учетом диагностики игровой одарённости. При использовании подвижных игр сформулированы честные задачи, в наличии схема, правила игры. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведен анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.

8 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки. Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведён анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.

6 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки. Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.

4 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки. Отсутствуют данные для оценки технической подготовленности. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.

0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (7 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	4,2 с	4,6 с	4,0 с	4,4 с
Челночный бег (100м)	24,8 с	25,8 с	21,8 с	22,8 с
Тройной прыжок, см	677 см	627 см	797 см	747 см
Метание набивного мяча весом 1 кг, м: - правой рукой - левой рукой	 22м 13м	 19м 11м	 32м 19м	 27м 16м
Тест Купера (бег 12 мин)	2480 м	2280 м	2780 м	2580 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Обводка на дистанции 30м (сильной рукой)	6,8 с	7,3 с	6,5 с	7,0с
Передача мяча в цель (из12 попыток в опорном положении)	11	9	11	9
Броски мяча в цель (из 12 попыток в опорном положении)	10	8	10	8
Метание гандбольного мяча левой /правой (%)	65	60	63	58
Комплексное упражнение	20с	22с	19с	21с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Выходы на дистанции 6м	19,4с	20,4с	17,4с	18,4с
Комплексное упражнение: -для полевого игрока -для вратаря	 31,1с 18,1с	 32,1с 19,1с	 30,1с 15,1с	 31,1с 16,1с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2,5 балла	5 баллов	2,5 балла
Решение типовых игровых ситуаций в стремительном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционном нападении (6 атак)	5	4	5	4

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. Тема: Организация и судейство соревнований по ИВС**.**

Максимальная сумма баллов 10 баллов

Задание: составление документации для проведения соревнований по ИВС (положение, сценарий мероприятия, смета, календарь игр по двум способам проведения: круговой и с выбыванием, отчет о соревновании)

Критерии оценки:

баллов (максимально) – Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС. Разработаны и оформлены документы с учетом специфики вида спорта. Демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлено положение и сценарий спортивного мероприятия, календарь игр, таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования и при способе проведения соревнования с выбыванием). Раскрыто содержание заявки на участие в соревнованиях; составлена смета, написан отчет.

9 баллов – Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС. Разработаны и оформлены документы с учетом специфики вида спорта. Демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлено положение и сценарий спортивного мероприятия, календарь игр, таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования и при способе проведения соревнования с выбыванием) . При составлении заявки на участие в соревнованиях допущены незначительные ошибки; составлена смета, написан отчет).

8 баллов – Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разработки и оформления различных видов документов по ИВС. Демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлено положение и сценарий спортивного мероприятия, составлен календарь игр , но не составлена таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, раскрыто содержание заявки на участие в соревнованиях; раскрыто содержание положения о соревнованиях, составлена смета, незначительные ошибки в расчетах, составлен отчет).

7 баллов – Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разработки и оформления различных документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлено положение и отсутствует сценарий спортивного мероприятия, составлен календарь игр, таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием имеются не значительные ошибки, не раскрыто содержание заявки на участие в соревнованиях).

6 баллов - Проявляет знания правил организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разработке и оформлению различных документов по ИВС. Демонстрирует умение использовать формы письменной речи (положение составлено, но не отражает специфику ИВС, нет сценария, составлен календарь игр, таблица встреч и турнирная таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием имеются значительные ошибки, отчет о проведении соревнований малосодержательный).

баллов (минимально) – Документы составлены с грубыми ошибками без учета специфики вида спорта. Оформлены неаккуратно.

Текущий контроль № 6.

Анализ соревновательной деятельности. «Обследование соревновательной деятельности» .

Работа заключается в выполнении двух заданий. Результаты за первое, второе задание суммируются.

Максимальный балл за первую часть - 6, минимальный – 2. Максимальный балл за вторую часть - 4, минимальный – 2 балл.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

1 задание. Анализ соревновательной деятельности игроков - оценка технической подготовленности.

балла – Проводит анализ технической подготовленности игрока. Определяет объем и разносторонность технического арсенала игрока, эффективность выполнения приемов игры.

балла – Проводит анализ технической подготовленности игроков. Отсутствует один из критериев оценки технической подготовленности гандболиста.

балла – Допущены ошибки в определении способов выполнения двигательных действий, их эффективности; в оценке объема, разносторонности технического арсенала игрока. Отсутствует один из критериев оценки технической подготовленности гандболиста.

2 задание. Анализ соревновательной деятельности игроков - оценка тактической подготовленности.

балла – Проводит анализ тактической подготовленности игроков. Определяет объем тактических действий, их разнообразие и эффективность использования. Выделяет командные, групповые, индивидуальные тактические действия, определяет их эффективность.

балла – Проводит анализ технической подготовленности игроков. Отсутствует один из критериев оценки тактической подготовленности гандболиста.

балла – Допущены ошибки в определении вида тактических действий, их эффективности; в оценке объема, разнообразия тактического арсенала игрока.

0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (8 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	4,2 с	4,6 с	4,0 с	4,4 с
Челночный бег (100м)	24,8 с	25,8 с	21,8 с	22,8 с
Тройной прыжок, см	677 см	627 см	797 см	747 см
Метание набивного мяча весом 1 кг, м: - правой рукой - левой рукой	 22м 13м	 19м 11м	 32м 19м	 27м 16м
Тест Купера (бег 12 мин)	2480 м	2280 м	2780 м	2580 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в нападении

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Обводка на дистанции 30м (сильной рукой)	6,8 с	7,3 с	6,5 с	7,0с
Передача мяча в цель (из12 попыток в опорном положении)	11	9	11	9
Броски мяча в цель (из 12 попыток в опорном положении)	10	8	10	8
Метание гандбольного мяча левой /правой (%)	65	60	63	58
Комплексное упражнение	20с	22с	19с	21с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технического мастерства в защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Выходы на дистанции 6м	19,4с	20,4с	17,4с	18,4с
Комплексное упражнение: -для полевого игрока -для вратаря	 31,1с 18,1с	 32,1с 19,1с	 30,1с 15,1с	 31,1с 16,1с

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 4. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в защите.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2 балла	5 баллов	2 балла
Решение типовых игровых ситуаций при системе защиты 3:3 (6 атак)	5	3	5	3
Решение типовых игровых ситуаций при системе защиты 6:0 (6 атак)	5	3	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 5. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование тактического мастерства в нападении.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	5 баллов	2,5 балла	5 баллов	2,5 балла
Решение типовых игровых ситуаций в стремительном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционном нападении (6 атак)	5	4	5	4

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 6. Опрос по теме: Обследование соревновательной деятельности в ИВС.

По результатам студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Представляют статистические отчеты по результатам игр (не менее 5 игр) обследования соревновательной деятельности. Представляется протокол записи игр и анализ, с расчетом эффективности.

По результатам опроса студент может набрать от до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – проведены наблюдения и составлены отчеты по 5 играм: представлен протокол записи игр и анализ, расчет эффективности. Сделаны выводы.

9 баллов – проведены наблюдения и составлены отчеты по 5 играм: представлен протокол записи игр и анализ, расчет эффективности неточный. Сделаны выводы.

8 балла - проведены наблюдения и составлены отчеты по 5 играм: представлен протокол записи игр и анализ, расчет эффективности неточный. Выводы малоконкретные.

7 баллов - проведены наблюдения и составлены отчеты по 5 играм: представлен протокол записи игр и анализ неверный, не рассчитана эффективность. Выводы малоконкретные.

6 балла – проведены наблюдения и составлены отчеты менее чем по 5 играм: представлен протокол записи игр и анализ, расчет эффективности. Выводы малоконкретные.

5 баллов - проведены наблюдения и составлены отчеты менее чем по 5 играм: представлен протокол записи игр и анализ, не рассчитана эффективность. Выводы малоконкретные.

4 балла – проведены наблюдения и составлены отчеты менее чем по 5 играм: представлен протокол записи игр и анализ неверный, не рассчитана эффективность. Выводы малоконкретные.

0 баллов – представлены только протоколы обследования соревновательной деятельности.

Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины «ПСС в гандболе» в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической и технико-тактической и интегральной подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бальной-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Очная форма обучения:

- за текущие контроли (очное) – до 70 баллов из них 10 баллов за посещаемость,
- за промежуточный контроль – до 30 баллов, формой промежуточного контроля является сдача зачёта по дисциплине (модулю).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Форма проведения промежуточной аттестации: ***зачет по дисциплине.***

Промежуточный контроль (зачет):

Очная форма обучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестры. Дифференцированный зачет – 8 семестр.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

Очная форма обучения

I семестр

1. Понятие спортивная тренировка.
2. Модель специалиста-тренера по гандболу.
3. Компоненты структуры деятельности тренера.
4. Игровая деятельность гандболистов.
5. Соревновательная деятельность гандболистов.
6. Физические способности гандболистов.
7. Физические качества гандболистов.
8. Тренировочная деятельность.
9. Структура тренировочного занятия.
10. Тенденции развития гандбола.
11. Изменения в правилах игры гандбол (за последние 10 лет).
12. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, ворота).
13. Стандарты мяча.
14. Правила соревнований: участники (игроки, капитан, тренер).
15. Правила соревнований: игровой формат (набор очка, выигрыш матча).

16. Правила соревнований: игровой формат (жеребьевка).
17. Правила соревнований: игровые действия - игра без мяча.
18. Правила соревнований: игровые действия - игра с мячом.
19. Правила соревнований: игровые действия – ловля и передача мяча.
20. Правила соревнований: игровые действия – ведение.
21. Правила соревнований: игровые действия – бросок.
22. Правила соревнований: игровые действия – блокирование мяча.
23. Правила соревнований: замены.
24. Правила соревнований: тайм-аут.
25. Правила соревнований: дополнительное время.
26. Правила соревнований: поведение участников.
27. Правила соревнований: судьи и их обязанности.
28. Понятие техническая подготовка. Задачи.
29. Протокол игры и регистрация действий при обследовании соревновательной деятельности.
30. Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия).
31. Понятие тактическая подготовка. Задачи тактической подготовки.
31. Средства и методы тактической подготовки.
32. Последовательность решения задач в одном ТЗ.
33. Задачи подготовительной части ТЗ.
34. Задачи основной части ТЗ.
35. Задачи заключительной части ТЗ.
36. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке.
37. Понятие интегральная подготовка. Задачи.
38. Понятие тренировочная деятельность.
39. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
40. Функции игроков.
41. Амплуа игроков.
42. Понятие интегральной подготовки.
43. Средства и методы интегральной подготовки.
44. Характеристика игры в гандбол.
45. Кондиционная тренировка.
46. Контрольная тренировка.
47. Учебная игра.
48. Комбинированная тренировка.
49. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
50. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.

II семестр

1. Организация соревнований по гандболу.
2. Цели и задачи соревнований.
3. Федеральный стандарт по виду спорта гандбол.
4. Понятие тренировочная нагрузка.
5. Подготовка мест для соревнований.
6. Оценка эффективности игрового действия.
7. Коэффициенты действий игроков и команды.
8. Характеристика нагрузки в гандболе.
9. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
10. Соревновательная нагрузка.
11. Функциональная подготовленность.
12. Дневник самоконтроля.

13. Итоги выступления команд высшего спортивного мастерства за текущий год г. Санкт-Петербурга во Всероссийских соревнованиях.
14. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
15. Определение общего числа и результативности технико-тактических действий.
16. Определение эффективности соревновательной деятельности.
17. Значение подвижных игр в системе спортивной тренировки.
18. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.
19. Подвижные игры и эстафеты в обучении техническим приемам игры.
20. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях ИВС в подготовительной части ТЗ.
21. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях ИВС в основной части ТЗ.
22. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях ИВС в заключительной части ТЗ.
23. Ведение протокола игры.
24. Состав судейской коллегии.
25. Функции судей в поле, жесты.
26. Функции секретаря.
27. Функции секундометриста.
28. Разбор учебной игры. Общая оценка игры.
29. Разбор учебной игры. Оценка действий отдельных игроков.
30. Воспитание личности спортсмена. Особенности формирования моральных черт и качеств личности юных спортсменов
31. Характеристика этапа углубленного разучивания технических приемов игры.
32. Техника передвижений в гандболе и методика совершенствования.
33. Передачи мяча. Методика совершенствования.
34. Броски мяча. Методика совершенствования.
35. Выбивание мяча. Методика совершенствования.
36. Блокирование мяча. Методика совершенствования.
37. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в гандболе.
38. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в гандболе.
39. Техника задержания мяча вратарем.
40. Уход от защитника. Методика совершенствования.
41. Финты в нападении. Методика совершенствования.
42. Опека игрока. Методика совершенствования.
43. Групповые действия в защите: подстраховка. Методика совершенствования.
44. Групповые действия в нападении: параллельные действия без стягивания. Методика совершенствования.
45. Групповые действия в нападении: параллельные действия со стягиванием. Методика совершенствования.
46. Групповые действия в нападении: заслон. Методика совершенствования.
47. Командные действия в нападении: позиционное нападение 3:3.
48. Командные действия в защите: система защиты 6:0.
49. Командные действия в защите: система защиты 3:3.
50. Командные действия в защите: система защиты 5:1.

III семестр

1. Теоретические принципы применения правил.
2. Шкала экспертных оценок по обследованию соревновательной деятельности.
3. Характеристика нагрузки в гандболе.
4. Внешняя нагрузка.

5. Внутренняя нагрузка.
6. Назначение (функции правил).
7. Важнейшие факторы в создании правил.
8. Основополагающие принципы применения правил игры.
9. Капитан команды, функции.
10. Тренер команды, права и обязанности во время игры.
11. Мяч, вес, характеристики.
12. Экипировка команды.
13. Руководители команды.
14. Итоги выступления команд высшего спортивного мастерства за текущий год во Всероссийских соревнованиях.
15. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
16. Определение результативности технико-тактических действий.
17. Разбор учебной игры. Оценка эффективности игровых действий отдельных игроков.
18. Разбор учебной игры. Оценка результативности игровых действий команды.
19. Воспитание личности спортсмена.
20. Особенности нравственных качеств личности спортсменов.
21. Понятие игровой навык.
22. Техника передвижений в гандболе и методика совершенствования.
23. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передач.
24. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении бросков.
25. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении блокирования.
26. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении финтов в нападении.
27. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении финтов в защите.
28. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении перехвата мяча.
29. Индивидуальная тактика игры в защите.
30. Характеристика качества ловкость. Методика развития.
31. Характеристика качества быстрота. Методика развития.
32. Характеристика качества сила. Методика развития.
33. Характеристика качества гибкости. Методика развития.
34. Характеристика качества выносливости. Методика развития.
35. Взрывная сила. Средства и методы развития.
36. Средства и методы развития быстроты двигательной реакции.
37. Средства и методы развития быстроты отдельных движений.
38. Правила игры в мини-гандбол.
39. Понятие прием игры.
40. Спортивная техника.
41. Классификация техники игры в нападении.
42. Классификация техники игры в защите.
43. Техника полевого игрока в нападении.
44. Техника полевого игрока в защите.
45. Классификация техники вратаря.
46. Техника вратаря в защите.
47. Техника вратаря в нападении.
48. Структура соревновательной деятельности.

49. Понятие стратегия игры.
50. Понятие календарная игра.

IV семестр

1. Основные факторы, определяющие проявление выносливости в спорте.
2. Скоростная выносливость. Средства и методы развития.
3. Прыжковая выносливость. Средства и методы развития.
4. Игровая выносливость гандболистов.
5. Виды специальной ловкости в гандболе.
6. Акробатическая ловкость. Средства и методы развития.
7. Прыжковая ловкость. Средства и методы развития.
8. Тактическое мышление.
9. Фазы технических приемов.
10. Классификация техники нападения.
11. Классификация техники защиты.
12. Классификация тактики игры.
13. Групповые тактические действия в нападении.
14. Методы тактической подготовки.
15. Комбинации в атаке.
16. Типичные модели групповых построений в нападении.
17. Параллельные действия. Методики обучения.
18. Скрестные действия. Методики обучения.
19. Заслон. Методики обучения.
20. Групповые тактические действия в защите.
21. Переключение. Методика обучения.
22. Подстраховка. Методика обучения.
23. Проскальзывание. Методика обучения.
24. Разбор. Методика обучения.
25. Соревновательный метод при обучении техническим приёмам игры.
26. Способы проведения соревнований
27. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
28. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
29. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
30. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к игре
31. Установка на предстоящую игру.
32. Тактический план игры.
33. Разбор проведённой игры.
34. Общая оценка игры и действий игроков.
35. Формирование спортивного коллектива.
36. Характеристика этапа углублённого разучивания технических приемов игры.
37. Методика углублённого разучивания и совершенствования бросков мяча.
38. Методика углублённого разучивания и совершенствования тактических действий в нападении.
39. Методика углублённого разучивания технико-тактических действий в защите.
40. Методика углублённого разучивания и совершенствования действий вратаря.
41. Особенности физической подготовки игроков разного амплуа.
42. Правила соревнований: оборудование для игры.
43. Правила соревнований: температурный режим.
44. Правила соревнований: перерывы в игре.
45. Правила соревнований: тайм аут.
46. Разминка до начала игры.
47. Дополнительное оборудование на соревнованиях.

48. Характеристика занятия избирательной направленности.
49. Характеристика занятия комплексной направленности.
50. Специальное оборудование в физической подготовке.

Vсеместр

1. Понятие о соревнованиях.
2. Способы проведения соревнований.
3. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
4. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
5. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
6. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
7. Характеристики игрового метода при обучении техническим приемам игры
8. Комплексные тренажеры для специальной физической подготовки.
9. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники.
10. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в нападении.
11. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в защите.
12. Эффективность, стабильность, вариативность, экономичность техники.
13. Устойчивость техники против сбивающих факторов.
14. Понятие «метод» спортивной тренировки
15. Понятие «методический прием».
16. Классификация средств спортивной тренировки гандболистов.
17. Дать характеристику практическим методам спортивной тренировки гандболистов.
18. Характеристики метода моделирования при обучении тактическим действиям.
19. Характеристики соревновательного метода при обучении техническим приемам игры.
20. Правила игры в пляжный гандбол.
21. Состав судейской коллегии на соревнованиях по пляжному гандболу.
22. Обязанности судей при судействе встречи по пляжному гандболу.
23. Права и обязанности участников соревнований и представителей команд в пляжном гандболе.
24. Условия проведения жеребьевки в соревнованиях по пляжному гандболу.
25. Наглядная и отчетная документация по ходу, и итогам проведенных соревнований по пляжному гандболу.
26. Нововведения в правилах соревнований по гандболу.
27. Система нападения в численном большинстве.
28. Система нападения при входах игроков передней линии.
29. Система защиты в численном меньшинстве.
30. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в защите при смешанной системе игры.
31. Специальное оборудование в специальной физической подготовке крайних и линейных игроков.
32. Специальное оборудование в специальной физической подготовке центральных и полусредних игроков.
33. Специальное оборудование в специальной физической подготовке вратарей.
34. Основные задачи этапа спортивного совершенствования.
35. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

36. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при ловле мяча.
37. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при передачи мяча.
38. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при бросках мяча.
39. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при ведении мяча.
40. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при выбивании мяча.
41. Методика углублённого разучивания и совершенствования при блокировании мяча.
42. Методика углублённого разучивания и совершенствования при блокировании игрока.
43. Методика углублённого разучивания и совершенствования при перехвате.
44. Методика углублённого разучивания и совершенствования при задержании мяча вратарем.
45. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при игре в защите.
46. Командные тактические действия в нападении.
47. Обследование соревновательной деятельности: запись игр.
48. Обследование соревновательной деятельности: протокол игры.
49. Расчет эффективности действий игрока.
50. Расчет эффективности действий команды.

VI семестр

1. Диагностика способностей гандболистов: ее значение.
2. Система подготовки спортивных резервов в гандболе: условия функционирования и организационные формы.
3. Контроль в процессе подготовки резервов в гандболе.
4. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности гандболистов. Требования к их проведению.
5. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности гандболистов. Требования к их проведению.
6. Тесты для оценивания уровня тактической подготовленности гандболистов. Требования к их проведению.
7. Показатели для оценки эффективности соревновательной деятельности гандболистов.
8. Общая характеристика командной стратегии в гандболе.
9. Программа подготовки гандболистов как основной плановый документ.
10. Педагогический контроль и учет при подготовке гандболистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.
11. Педагогический контроль в ходе соревнований по гандболу.
12. Контроль состояния тренированности в гандболе.
13. Контроль эффективности игровых действий гандболистов, технических показателей игроков и команд.
14. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в гандболе.

15. Учет в процессе подготовки гандболистов: его роль, виды, документы.
16. Документы учета: журнал тренера.
17. Документы учета: дневник тренера.
18. Документы учета: дневник спортсмена.
19. Атака быстрым прорывом
20. Взаимодействия вратаря и полевых игроков при организации атак быстрым прорывом
21. Организация защитных действий против атак быстрым прорывом
22. Структура и содержание разминки перед игрой.
23. Стратегия использования тренером перерывов и замен в ходе игры.
24. Проведение перерыва между таймами.
25. Руководство командой в ходе игры.
26. Стратегия проведения концовок игры в гандболе.
27. Действия капитана команды и тренера после окончания игры.
28. Подготовка в спортивных играх как многолетний процесс. Основные этапы подготовки.
29. Характеристика ведущих российских гандбольных команд.
30. Характеристика ведущих гандбольных команд мира.
31. Характеристика технической подготовки гандболистов.
32. Характеристика тактической подготовки гандболистов.
33. Характеристика физической подготовки гандболистов.
34. Характеристика психологической подготовки гандболистов.
35. Характеристика теоретической подготовки гандболистов.
36. Характеристика игровой подготовки гандболистов.
37. Характеристика соревновательной подготовки гандболистов.
38. Характеристика интегральной подготовки гандболистов.
39. Особенности подготовки игроков различного амплуа в гандболе.
40. Особенности проявления и развития физических способностей у гандболистов различного возраста и квалификации.
41. Влияние спортивных игр на формирование личности в условиях обучения в высшей школе.
42. Особенности формирование лидерских качеств у спортсменов в игровых видах спорта.
43. Особенности формирование волевых качеств у спортсменов в игровых видах спорта.
44. Особенности формирование мотивации у спортсменов в игровых видах спорта.
45. Методы определения результативности игроков.
46. Методы определения результативности команды
47. Итоги выступления сборных команд на международной арене за текущий год.
48. Итоги Чемпионата России по гандболу Суперлига (мужчины).
49. Итоги Чемпионата России по гандболу Суперлига (женщины).
50. Обоснование индивидуальной подготовки гандболистов.

VII семестр

1. Требования к оборудованию в местах занятий гандболом на открытом воздухе.

2. Комплексная тренировка игроков нападения.
3. Методика тренировки вратаря.
4. Комплексная тренировка игроков защиты.
5. Специальное оборудование в физической подготовке гандболистов.
6. Комплексные тренажеры.
7. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники передачи.
8. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники бросков мяча.
9. Тренажеры для обучения и совершенствования техники блокирования.
10. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в нападении.
11. Методика углубленного разучивания групповых технико-тактических действий в защите.
12. Ошибки при выполнении блокирования. Методика исправления.
13. Тактика игры в гандбол – как метод ведения игрового процесса.
14. Обследование соревновательной деятельности в гандболе. Характеристика способов регистрации технико-тактических действий.
15. Соревновательный метод при обучении техническим приемам игры.
16. Способы проведения соревнований по гандболу.
17. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
18. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
19. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
20. Изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом особенностей.
21. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
22. Особенности физической подготовки крайних игроков.
23. Особенности физической подготовки линейных игроков
24. Особенности физической подготовки разыгрывающих игроков.
25. Особенности физической подготовки полусредних игроков.
26. Особенности физической подготовки вратарей.
27. Групповые тактические действия в нападении
28. Групповые тактические действия в защите.
29. Система игры в нападении 3:3
30. Система игры в защите 6:0
31. Организация соревнований по гандболу. Сценарий мероприятия.
32. Организация соревнований по гандболу. Регламент о проведении соревнований.
33. Организация соревнований по гандболу. Составление положения о соревнованиях.
34. Организация соревнований по гандболу. Составление сметы.
35. Организация соревнований по гандболу. Составление отчета о проведении соревнований.
36. Организация соревнований по гандболу. Лицензирование игроков для участия в официальных соревнованиях.
37. Организация соревнований по гандболу. Составление заявки для участия в соревнованиях.
38. Медицинское сопровождение соревнований.
39. Структура системы подготовки гандболистов.
40. Реализация целей подготовки: тренировка и тренировочная деятельность.
41. Реализация целей подготовки: соревнования и соревновательная деятельность.
42. Восстановительные мероприятия в подготовке гандболистов.

43. Виды подготовки гандболистов и их взаимосвязь.
44. Профилактика травматизма в ходе разминки.
45. Профилактика травматизма в ходе тренировочной деятельности.
46. Профилактика травматизма в ходе соревновательной деятельности
47. Особенности тактического мышления в спортивных играх (на примере гандбола).
48. Обучение двигательным действиям в гандболе, характеристика ошибок (грубые, значительные, незначительные).
49. Психологическая подготовка гандболистов к соревнованиям.
50. Формирование и корректировка межличностных отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса.

VIII семестр

1. Круговая тренировка по технической подготовке.
2. Протокол игры и регистрация действий при обследовании соревновательной деятельности.
3. Определение результата игрового действия.
4. Роль тренера в воспитании личностных качеств.
5. Кондиционная тренировка.
6. Контрольная тренировка.
7. Контрольная игра.
8. Текущее планирование.
9. Оперативное планирование.
10. Морфологические особенности и функциональные возможности организма гандболистов.
11. Комбинированная тренировка.
12. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
13. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.
14. Характеристика одно циклового планирования подготовки.
15. Характеристика двух циклового планирования подготовки.
16. Расчет эффективности игровых действий по элементам.
17. Расчет результативности игровых действий.
18. Расчет общей эффективности за игру.
19. Анализ игры крайнего игрока при обследовании соревновательной деятельности.
20. Анализ игры линейного игрока при обследовании соревновательной деятельности.
21. Анализ игры полусреднего игрока при обследовании соревновательной деятельности.
22. Анализ игры центрального игрока при обследовании соревновательной деятельности.
23. Анализ игры вратаря при обследовании соревновательной деятельности.
24. Контроль тренировочной деятельности.
25. Контроль состояния спортсмена.
26. Учет результатов контроля при корректировке планов подготовки.
27. Дневник тренера.
28. Дневник спортсмена.
29. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в гандболе.

30. Структурно-содержательная характеристика основных форм построения занятий по гандболу.
31. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в гандболе.
32. Типичные виды травм гандболистов.
33. Профилактика травматизма на занятиях.
34. Первая медицинская помощь при вывихах и ушибах.
35. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок.
36. Характер травм гандболистов, причины их возникновения.
37. Роль предстартовой разминки в профилактике травматизма.
38. Документы, регламентирующие проведение соревнований: приказ, положение о соревновании, календарь соревнований.
39. Документы, регламентирующие проведение соревнований: финансовые документы (смета).
40. Модель специалиста-тренера по гандболу.
41. Компоненты структуры деятельности тренера – педагога.
42. Совершенствование технических приёмов в гандболе. Критерии технической подготовленности (надёжность, разносторонность, стабильность).
43. Углубленное разучивание командных тактических действий в стремительном нападении.
44. Углубленное разучивание командных тактических действий в позиционном нападении 3:3.
45. Углубленное разучивание командных тактических действий в позиционном нападении 4:2.
46. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите 6:0.
47. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите 3:3.
48. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите 5+1.
49. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите 4+2.
50. Понятие управление подготовкой гандболистов.

Критерии оценивания обучающегося на зачете

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко

структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГАНДБОЛ)

Заочная форма обучения

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

1 курс **1-2** семестры на 20 /20 уч. год
Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Первый семестр					
1		**Практическое занятие№ 1.** Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в ИВС гандболе. Специальная физическая подготовка. **ТК № 1 Контрольные упражнения по СФП**	**3/10**	10	
		Подготовка к тестированию.			*2*
2		**Практическое занятие№ 2.** Тема 2 Особенности технической подготовки гандболистов. Контроль техники, средства и методы её совершенствования гандболистов различной квалификации. Ошибки (грубые, значительные, незначительные) и способы их исправления. **ТК № 2 Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке. Демонстрация практических навыков.**	**5/20**	30	
		Подготовка к тестированию ТТП.			*2*
3		**Практическое занятие № 3.** Тема 6 Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки гандболистов (годовой план, его содержание и методика составления: цель, задачи, календарь основных соревнований, задачи периодов, распределение основных средств и объем нагрузки) **ТК № 3 Опрос**	**5/10**	40	*2*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	*10/4*
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			**50/100**	**100**	**26**
Второй семестр					
1		**Практическое занятие№ 1**. Тема 4 Тактическая подготовка. **ТК № 1 Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.**	**4/10**	10	*10*
2		**Практическое занятие№ 2.** Тема 7 Составление положения о соревнованиях по гандболу: основные нормативные документы; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований по гандболу; составление программы соревнований; составление сметы соревнований **ТК№ 2 Опрос по теме «Правила игры в гандбол»**	**4/20**	30	*10*
3		**Практическое занятие№ 3.** Тема 7 Проведение соревнований по гандболу. Организация, проведение соревнований: режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях; условия времени и места, материально-технического обеспечения соревнований. **ТК №3 Опрос**	**5/10**	40	*12*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*

Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей	**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 2 семестр	**50/100**	**100**	**62/4**

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

2 курс **3-4** семестры на 20 /20 уч. год

Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Третий семестр					
1		**Практическое занятие № 1**. Тема 2,3. Совершенствование технико-тактического мастерства **ТК № 1 Контрольные упражнения по интегральной подготовке.** Демонстрация практических навыков.	**4/10**	10	
		Подготовка к тестированию.			*2*
2		**Практическое занятие № 2** Тема 5. Теоретическая и психологическая подготовка. Методика ведения дневника самоконтроля **ТК № 2 Письменная работа**	**4/20**	30	
3		**Практическое занятие № 3** Тема 6. Интегральная подготовка **ТК № 3 Опрос**	**5/10**	40	*2*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	*10/4*
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			**50/100**	**100**	**26/4**
Четвертый семестр					
1		Практическое занятие№ 1. Тема 6 Построение спортивной тренировки Подготовительная часть ТЗ (общая и специальная разминка) **ТК № 1 Опрос по теме**	**4/10**	10	*12*
2		Практическое занятие№ 2. Тема 6 Построение спортивной тренировки. Основная часть ТЗ. Решение частных задача по совершенствованию техники и тактики игры. **ТК№ 2 Разработка конспекта**	**4/20**	30	*10*
3		Практическое занятие№ 3. Тема 2,3 Совершенствование технико-тактического мастерства по игровым амплуа **ТК № 3 Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке. Демонстрация практических навыков.**	**5/10**	40	*10*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			**50/100**	**100**	**62/4**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

3 курс **5 - 6** семестры на 20 /20 уч. год

Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Пятый семестр					
1		**Практическое занятие№ 1** Совершенствование специальных физических качеств с учетом игрового амплуа гандболистов. Составление программ по физической подготовке **ТК № 1 Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.**	**3/10**	10	*2*
2		**Практическое занятие№ 2.** Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите (командные действия – системы игры) **ТК № 2 Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.**	**5/20**	30	*2*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*4*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			**50/100**	**100**	**28/4**

Шестой семестр					
1		**Практическое занятие № 1** Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки гандболистов. Составление конспекта (фрагмента конспекта занятия) и проведение занятия по гандболу. **ТК № 1 Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.**	**4/10**	10	*14*
2		**Практическое занятие № 2.** Организация, проведение и судейство соревнований по гандболу, обследование согревательной деятельности, составление документации. **ТК№ 2 Демонстрация практических навыков по диагностике способностей**	**4/20**	30	*10*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*10*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			**50/100**	**100**	**64/4**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

4 курс **7 - 8** семестры на 20 /20 уч. год
Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Седьмой семестр					
1		**Практическое занятие№ 1** Тема 2,3 Современные тенденции развития техники игры и тактики игры в гандбол сильнейших российских и иностранных спортсменов. Совершенствование технико-тактического мастерства. **ТК № 1 Опрос по теме**: «Техника игры, техническая подготовка»	**4/10**	10	*2*
2		**Практическое занятие№ 2.** Тема 2, 3. Совершенствование технико-тактического мастерства **ТК № 2 Контрольные упражнения** Демонстрация практических навыков по технической подготовке.	**4/20**	30	*2*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*4*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	**28/4**

Восьмой семестр					
1		**Практическое занятие№ 1** Тема 7 Учебная практика. Способы проведения соревнований. Положение и регламент соревнований, основная документация по организации и проведению соревнований по гандболу. **ТК№ 1 Опрос по теме: «ФК и физическая подготовка в ИВС»**	**4/10**	10	*14*
2		**Практическое занятие№ 2.** Тема 4 Интегральная подготовка **ТК№ 2 Тестирование**	**4/20**	30	*10*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*10*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	**64/4**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)
Кафедра: теории и методики спортивных игр

5 курс **9** семестр на 20 /20 уч. год

Заочная форма обучения

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	*Самостоятельная работа Кол-во часов*
1	2	3	4	5	*6*
Девятый семестр					
1		**Практическое занятие№ 1** Построение спортивной тренировки в ИВС. Планирование и контроль. **ТК№ 1. Опрос по теме:** Диагностика способностей гандболистов.	**4/10**	10	*22*
2		**Практическое занятие№ 2.** Совершенствование технико-тактического мастерства. **ТК№ 2 Опрос по теме:** Развитие физических качеств, необходимых для выполнения технических приёмов.	**4/20**	30	*24*
		ТК № 3 Опрос	**5/10**	40	*24*
		Контрольная работа	**15/30**	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	***10/4***
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			**50/100**	**100**	**100/4**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ (1 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	0,6 балла	2 балла	0,6 балла
Бег 30 метров	4,4 с	4,8 с	4,15 с	4,55 с
Челночный бег (100м)	25,5 с	26,5 с	22,5 с	23,5 с
Тройной прыжок, см	670 см	620 см	790 см	740 см
Метание набивного мяча весом 1 кг, м: - правой рукой - левой рукой	 19м 11м	 16м 9м	 29м 17м	 24м 14м
Тест Купера (бег 12 мин)	2450 м	2250 м	2750 м	2550 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	0,5 балл	2 балла	0,5 балл
Обводка на дистанции 30м (сильной рукой)	6,9 с	7,4 с	6,6 с	7,1с
Передача мяча в цель (из12 попыток в опорном положении)	10	8	10	8
Броски мяча в цель (из 12 попыток в опорном положении)	9	7	9	7
Метание гандбольного мяча левой /правой (%)	65	60	63	58
Выходы на дистанции 6м	19,8с	20,8с	18с	19с
Комплексное упражнение: -для полевого игрока -для вратаря	 31,4с 18,4с	 32,4с 19,4с	 30,4с 15,4с	 31,4с 16,4с
Решение типовых игровых ситуаций в стремительном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционной защите (6 атак)	5	3	5	3
Решение типовых игровых ситуаций при переходе от нападения к защите (6 атак)	5	3	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 20 баллов

Текущий контроль № 3

Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований в ИВС, правила»

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка – 1-2 балла.

Показать следующий уровень знаний:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

Вариант 1.
1.Игровая площадка в гандболе.
2.Площадь ворот. Ворота.
3.Вратарь.
4.Характеристики мяча. Стандарты.
5.Свободный бросок.

Вариант 2.
1.Состав команды.
2.Руководители команды.
3.Форма игроков.
4.Бросок из-за боковой линии.
5.Поведение участников: разрешенные, запрещенные.

Вариант 3.
1.Игра мячом, пассивная игра.
2.Неспортивное поведение.
3.Взятие ворот.
4.Замена вратаря на полевого игрока.
5.Бросок вратаря.

Вариант 4.
1.Разметка гандбольной площадки.
2.Время игры, перерыв.
3.Правила замены. Зона замены.
4.Тайм-аут.
5.Начальный бросок.

Вариант 5.
1.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него.
2. Судейская бригада, их функции.
3. Характеристика игры гандбол – как вида спорта.
4. Требования к спортсооружениям, где проводятся официальные соревнования.
5. 7-ми метровый бросок.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ (2 семестр)

Текущий контроль № 1. Тестирование и оценка уровня тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

№ п/п	Контрольные упражнения	5 баллов	2 балла
1	Командные действия: организация командных действий в нападении при системе нападения 3:3 и 4:2	5	3
2	Командные действия: организация защитных действий по системе 6:0, 5:1, 3:3	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 2. Опрос по теме: Правила соревнований по гандболу.
По результатам опроса студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Критерии оценки:
10 вопросов по правилам игры (максимальная сумма баллов - 20) – за каждый правильный ответ 2 балла.

Перечень вопросов:
1. Игровая площадка
2. Ворота
3. Мяч
4. Состав команды
5. Количество замен в игре

6. Зона замены
7. Перерывы в игре
8. Свободный бросок
9. Аут
10. Зона вратаря

Текущий контроль № 3 по теме: Организация и проведение соревнований по ИВС (системы розыгрыша соревнований и составление календаря игр при проведении соревнований по гандболу)

Оценка теоретических знаний и практических навыков.
По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:

10 балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, отчет о проведении соревнований).

9 балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, умеет оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, но допущены неточности в оформлении турнирной таблице при одном из способов проведения соревнования: круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, отчет о проведении соревнований).

8 балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, умеет оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр и таблица встреч участников соревнований при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, не представлена турнирная таблица).

7 балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разрабатывать и оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, отчет малосодержательный).

6 баллов - Излагает правила организации соревнований по ИВС, но с ошибками, умеет разрабатывать и оформлять таблицы, демонстрирует умение использовать формы письменной речи

5 баллов - содержание ответа не полное, не в полном объёме представлены документы (не составлены календари игр, отчет о проведении соревнований).

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ (3 семестр)

Текущий контроль № 1. Тестирование и оценка уровня интегральной подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ (реализация технических приёмов через тактические действия)

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки и юноши	
		2,5 балла	1 балл
1	Результативность бросков	>50%	<50%
2	Количество потерь мяча	<3	>3
3	Количество ошибок в защите	<3	>3
4	Количество удалений	0	1 и >

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

Текущий контроль № 2. Письменная работа «Содержание и методика проведения контрольных испытаний по видам подготовки».

План работы:

1. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения физической подготовленности.
2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения технической подготовленности.
3. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения тактической подготовленности.

4. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения интегральной подготовленности гандболистов.

За каждый пункт плана студент может получить от 1 до 5 баллов.

Критерии оценки:

5 баллов – подобрана батарея тестов (не менее 4 тестов) для оценки вида подготовленности. Сформулированы задачи тестирования, дано описание и методика проведения, указаны критерии оценки.

4 балла – подобрана батарея тестов (не менее 3 тестов по каждому виду) для оценки вида подготовленности. Сформулированы задачи тестирования, дано описание и методика проведения, указаны критерии оценки.

3 баллов – подобрана батарея тестов (не менее 2 тестов по каждому виду) для оценки вида подготовленности, описание тестов, указаны критерии оценки.

2 - подобрана батарея тестов (не менее 2 тестов по каждому виду) для оценки вида подготовленности, описание тестов не четкое, указаны критерии оценки.

1 балла – подобрано по 1 тесту, по видам подготовленности, описание тестов малосодержательное, указаны критерии оценки.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Текущий контроль № 3

Опрос по теме: Теоретические принципы применения правил, знание правил по ИВС (гандбол).
10 вопросов по правилам игры, за каждый правильный ответ 1 балл. Максимальная сумма баллов 10.

Перечень вопросов:

1. Судьи и их обязанности.
2. Характеристика (описание) игры.
3. Требования к спортсооружениям на территории РФ, где проводятся официальные соревнования (в соответствии с «Регламентом ВФВ»).
4. Важнейшие факторы в создании правил: техническое и тактическое развитие; требование к зрелищности; требования к освещению в обществе; экономические требования.
5. Система использования трех мячей во время матча.
6. Состав команды.
7. Руководители команды.
8. Капитан команды – функции.
9. Основополагающие принципы применения правил (перечислить).
10. Структура игры.
11. Расстановки игроков.
12. Состояния игры.
13. Игра с мячом.
14. Правила замены.
15. Зона замены.
16. Перерыв между таймами.
17. Тайм аут.
18. Нарушения и наказания.
19. Судейская бригада.
20. Официальные сигналы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ (4 семестр)

Текущий контроль № 1. Опрос по теме: «Построение спортивной тренировки».

Вопросы:
1. Основные виды тренировочных занятий и формы организации занятий по гандболу.
2. Формулировка общих и частных задач в тренировочном занятии.

По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

1 вопрос. (Максимально 5 балла).

5 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Характеризует виды тренировочных занятий, знает структуру тренировочного занятия, перечисляет формы организации тренировочных занятий

Из 5 баллов вычитается по 1 баллу за каждый ниже перечисленный пункт:

- не знает виды тренировочных занятий;

- не перечислена структура тренировочного занятия (отсутствует характеристика частей);
не перечислены формы организации тренировочных занятий;
- не владеет знаниями и профессиональной терминологии в ИВС;
0 баллов – содержание ответа не соответствует поставленному вопросу.

2 вопрос. (Максимально 5 баллов).

5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Формулирует общие задачи ТЗ: образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные.

Из 5 баллов вычитается по 1 баллу за каждый ниже перечисленный пункт:
- не формулирует частные задачи подготовительной части ТЗ;
- не может привести пример методических приемов обучения, воспитания и организации;
- не формулирует частные задачи основной части ТЗ;
- не может сформулировать общие задачи тренировочного занятия.

Текущий контроль №2. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ и составление конспекта и проведение тренировочного занятия

Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов

Учебная практика: Проведение части ТЗ по разработанным конспектам.

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

Критерии оценки:

Учебная практика по заданию состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 10. Максимальный балл за вторую часть – 10.
По результатам работы студент может набрать от 4 до 20 баллов

Критерии оценки:

1 часть. Конспект фрагмента подготовительной части тренировочного занятия.

10 баллов – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам для подготовительной части ТЗ. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает вводную часть и вводно-подготовительную; частные задачи конкретны: внешний вид конспекта аккуратный.

8 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает комплексы упражнений, имеются неточности при описании упражнений, недостаточно методические указаний; внешний вид конспекта аккуратный.

6 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. При оформлении конспекта учтены не все требования. При дозировке упражнений неверно указаны единицы измерения, методических указаний недостаточно; внешний вид неаккуратный.

4 балл – Конспект в наличии, незначительные ошибки при его написании. Внешний вид неаккуратный.

2 часть. Проведение фрагмента подготовительной части ТЗ.

10 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения с учётом их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, чётко, ясно, при выполнении упражнений методические указания конкретны.

8 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требования в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения без учета их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, но не чётко, при выполнении упражнений методических указаний достаточно.

6 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. недостаточное количество средств для развития способностей; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса

4 балла – Недостаточно владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС; недостаточное количество средств развития способностей. Неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню подготовленности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

2 балла – Имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватна уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

Текущий контроль № 3. Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Комплексное упражнение: -для полевого игрока -для вратаря	 31,4с 18,4с	 32,4с 19,4с	 30,4с 15,4с	 31,4с 16,4с
Решение типовых игровых ситуаций в стремительном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционной защите (6 атак)	5	3	5	3
Решение типовых игровых ситуаций при переходе от нападения к защите (6 атак)	5	3	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (5 семестр)

Текущий контроль №1. Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	0,6 балла	2 балла	0,6 балла
Бег 30 метров	4,3 с	4,7 с	4,1 с	4,5 с
Челночный бег (100м)	25,4 с	26,4 с	22,4 с	23,4 с
Тройной прыжок, см	670 см	620 см	790 см	740 см
Метание набивного мяча весом 1 кг, м: - правой рукой - левой рукой	 19м 11м	 16м 9м	 29м 17м	 24м 14м
Тест Купера (бег 12 мин)	2460 м	2260 м	2760 м	2560 м

Максимальная сумма баллов по итогам контроль 10 баллов

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	0,5 балл	2 балла	0,5 балл
Обводка на дистанции 30м (сильной рукой)	6,9 с	7,4 с	6,6 с	7,1с
Передача мяча в цель (из12 попыток в опорном положении)	11	9	11	9
Броски мяча в цель (из 12 попыток в опорном положении)	10	8	10	8
Метание гандбольного мяча левой /правой (%)	65	60	63	58
Выходы на дистанции 6м	19,8с	20,8с	18с	19с
Комплексное упражнение: -для полевого игрока -для вратаря	 31,4с 18,4с	 32,4с 19,4с	 30,4с 15,4с	 31,4с 16,4с
Решение типовых игровых ситуаций в стремительном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционной защите (6 атак)	5	3	5	3
Решение типовых игровых ситуаций при переходе от нападения к защите (6 атак)	5	3	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 20 баллов

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (6 семестр)

Текущий контроль № 1. Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов

Максимальная сумма баллов 10 баллов.

Проведение фрагмента ТЗ (основная часть). Учебная практика.

Учебная практика состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются.

Оценка по проведению учебной практики складывается из двух частей:

1 часть. Конспект ТЗ (4/2).

Критерии оценки:

4 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК и ИВС; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта аккуратный).

2 балл - Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные

поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК и ИВС; содержание конспекта включает менее 8 упражнений; внешний вид конспекта не аккуратный).
2 часть. Проведение фрагмента ТЗ (6/2).
Критерии оценки:
6 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, при выполнении упражнений даются методические указания, но команды подаются не громко, не четко, не ясно). Допускает ошибки в терминологии.
2 балл - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания). При проведении пользуется конспектом, забывает содержание подобранных упражнений.
0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию (конспект отсутствует).

Тематика конспектов:

1. Развивать быстроту перемещений. Совершенствовать технику передачи мяча на точность.
2. Развивать скоростно-силовые качества. Совершенствовать технику бросков мяча в прыжке. Совершенствовать групповые взаимодействия в нападении.
3. Развивать ручную ловкость. Совершенствовать технику бросков мяча в падении. Совершенствовать групповые взаимодействия в защите.
4. Совершенствовать прыжковую выносливость. Совершенствовать технику блокирования. Совершенствовать групповые тактические взаимодействия.

Текущий контроль № 2. ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ по обследованию соревновательной деятельности (Тема 8).
Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Письменный опрос проводится по результатам наблюдений за соревновательной деятельностью. Представляется протокол записи игры и её анализ.

Каждому студенту необходимо записать и проанализировать игру по существующим методикам.

При анализе необходимо рассчитать: количество действий, выполненных игроком, командой в каждом технико-тактическом действии, эффективность и результативность технико-тактических действий

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Критерии оценки:
20 баллов – подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в гандболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ и сделаны выводы.
16 баллов - подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в гандболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ, но выводы отсутствуют.
12 баллов - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в гандболе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
8 баллов – методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в гандболе, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
6 баллов - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в гандболе, протокол не аккуратный, зафиксированы не все технико-тактические действия, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
4 балла – представлен только протокол наблюдений за игровой деятельностью.

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (7 семестр)

Текущий контроль № 1. Опрос по теме: Техника игры и техническая подготовка в ИВС.
Опрос осуществляется по двум вопросам:

1. Характеристика технических приемов игры в нападении, защите.
2. Методика обучения и совершенствование технических приемов игры в нападении, защите.

Результаты за первый и второй вопрос суммируются.
Максимальный балл за первый вопрос – 4, минимальный – 2.
Максимальный балл за второй вопрос - 6, минимальный – 2.
По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:
1 вопрос. Оценка теоретических знаний: характеристика технических приемов в нападении, защите в гандболе. Фазовая структура.
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации: дана классификация и фазовая структура технического приёма; выделяет детали техники.
3 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации: дана классификация и фазовая структура технического приема;
2 баллов – Владеет знаниями терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации: классифицирует технические приемы игры, выделяет фазовую структуру с незначительными ошибками.
0 - недостаточные знания профессиональной терминологии в ИВС. Не доступно разъясняет, называет технические приёмы, но не характеризует фазовую структуру.
2 вопрос. Оценка теоретических знаний о методике обучения (2/6).
6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения и совершенствования техническим приёмам игры. Приводит примеры не менее 5 упражнений.
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения и совершенствования. Приводит примеры не менее 4 упражнений.
4 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения и совершенствования. Приводит примеры не менее 3 упражнений.
3 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой. Приводит примеры 2 упражнений.
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками разъяснения информации, называет этапы обучения, но возникают трудности при объяснении. Приводит примеры 1-2 упражнений.
0 баллов **–** получают студенты, набравшие в сумме менее 4 баллов.

Текущий контроль № 2. Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	0,5 балл	2 балла	0,5 балл
Обводка на дистанции 30м (сильной рукой)	6,9 с	7,4 с	6,6 с	7,1с
Передача мяча в цель (из12 попыток в опорном положении)	11	9	11	9
Броски мяча в цель (из 12 попыток в опорном положении)	10	8	10	8

Метание гандбольного мяча левой /правой (%)	65	60	63	58
Выходы на дистанции 6м	19,8с	20,8с	18с	19с
Комплексное упражнение: -для полевого игрока -для вратаря	 31,4с 18,4с	 32,4с 19,4с	 30,4с 15,4с	 31,4с 16,4с
Решение типовых игровых ситуаций в стремительном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционном нападении (6 атак)	5	4	5	4
Решение типовых игровых ситуаций в позиционной защите (6 атак)	5	3	5	3
Решение типовых игровых ситуаций при переходе от нападения к защите (6 атак)	5	3	5	3

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 20 баллов

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований гандболу»

Разделы правил: участники и игровые действия.

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (8 семестр)

Текущий контроль № 1. ОПРОС по теме: Физические качества и физическая подготовка в ИВС.

Опрос осуществляется по двум вопросам:

1. Оценка теоретических знаний: физическая подготовка в системе спортивной тренировки.
2. Оценка теоретических знаний: средства и методы общей и специальной физической подготовки.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Результаты за первый и второй вопрос суммируются. Максимальный балл за первый вопрос –4 балла, минимальный – 2 балла. Максимальный балл за второй вопрос – 6 баллов, минимальный – 2 балла.

1 вопрос - (2/4 баллов).

Критерии оценки:

4 балла - Демонстрирует умение использовать формы письменной речи, проявляет знания. Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации (дано определение исходных понятий: физической подготовки, общей и специальной физической подготовки; названа цель и задачи физической подготовки; раскрыты естественнонаучные основы физической подготовки; раскрыто значение физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе).

3 баллов - Даёт определение исходных понятий: физической подготовки, общей и специальной физической подготовки; названа цель и задачи физической подготовки; раскрыты естественнонаучные основы физической подготовки; но не раскрыто значение физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе.

2 балла - Даёт определение исходных понятий: физической подготовки, общей и специальной физической подготовки; названа цель и задачи физической подготовки; но не раскрыты естественнонаучные основы физической подготовки; раскрыто значение физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе.

2 вопрос - (2/6 баллов).

6 баллов – Демонстрирует умение использовать формы письменной речи, проявляет знания. Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации (дано определение физическим способностям; дана характеристика общей физической подготовки; раскрыто содержание средств и методов общей физической подготовки; дана характеристика специальной

физической подготовки; раскрыто содержание средств и методов специальной физической подготовки гандболистов).
5 баллов - Даёт определение физических способностей, но допущены неточности в определении физических способностей; дана характеристика общей физической подготовки, раскрыто содержание средств и методов общей физической подготовки гандболистов; дана характеристика специальной физической подготовки, раскрыто содержание средств и методов специальной физической подготовки.
4 балла - Даёт определение физических способностей, но допущены неточности в определении физических способностей. Дана характеристика общей физической подготовки, раскрыто содержание средств и методов общей физической подготовки гандболистов. Дана характеристика специальной физической подготовки; раскрыто содержание средств и методов специальной физической подготовки, но не полностью раскрыто содержание средств и методов в одном из видов физической подготовки.
3 балла - Даёт определение физических способностей, но допущены неточности в определении физических способностей; дана характеристика общей и специальной физической подготовки, но не полностью раскрыто содержание средств и методов в общей и специальной физической подготовке.
2 балла - дана характеристика общей и специальной физической подготовки, при формулировки определений имеются неточности, не полностью не раскрыто содержание средств и методов в общей и специальной физической подготовке.

Текущий контроль № 2.

Контрольное тестирование, за каждый правильный ответ 1 балл.
По результатам тестирования студент может набрать от 4 до 20 баллов.
Менее 4 правильных ответов – 0 баллов.

1. Основными средствами спортивной тренировки являются

1) тренажёры, штанги, резиновые амортизаторы и другое оборудование и инвентарь;
2) мобилизующие, корригирующие и релаксирующие средства;
3) физические упражнения;
4) восстановительные средства (сауна, массаж, гидропроцедуры).

2. Специальная часть разминки:

1) обеспечивает повышение температуры тела;
2) формирует положительный опыт;
3) обеспечивает функциональное врабатывание, и психической настройки – оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задачи тренировки
4) ускоряет процессы восстановления.

3. Главные задачи тренировочного занятия решаются:

1) в подготовительной части занятия;
2) в заключительной части занятия;
3) в общей и специальной разминке;
4) в основной части занятия.

4. Объём нагрузок, применяемых в спорте, может измеряться:

1) величиной преодолеваемого сопротивления или отягощения;
2) в часах, километрах, количеством выполненных упражнений;
3) скоростью преодоления дистанции;
4) плотностью выполнения упражнений в занятии.

5. В графе «Организационно-методические указания» плана-конспекта тренировочного занятия указываются:

1) все предусмотренные для выполнения физические упражнения;
2) затраты времени на выполнение упражнений или количество повторений;
3) величина преодолеваемого расстояния;
4) формы организации занимающихся при выполнении физических упражнений и правильность техники их исполнения.

6. Ударные микроциклы характеризуются

1) равномерным возрастанием тренировочных нагрузок;
2) основными правилами непосредственного подведения спортсмена к соревнованиям;
3) большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками;
4) направленностью на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе.

7. Укажите, какой тип мезоцикла применяется в переходном периоде

1) втягивающий;
2) восстановительно-поддерживающий;
3) базовый;
4) контрольно-подготовительный.

8. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

1) втягивающий, базовый, восстановительный;
2) тренировочный и соревновательный;
3) осенний, зимний, весенний, летний;
4) подготовительный, соревновательный, переходный.

9. Подготовительный период делится на следующие два этапа

1) втягивающий и ординарный;
2) базовый и контрольно-подготовительный;
3) основной и восстановительный;
4) обще-подготовительный и специально-подготовительный этап.

10. Основными задачами соревновательного периода являются

1) повышение уровня общей физической подготовленности;
2) увеличение возможностей основных функциональных систем организма;
3) совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
4) полноценное физическое и психическое восстановление.

11. Перспективное планирование подготовки квалифицированных спортсменов осуществляется сроком

1) на один год;
2) на четыре года;
3) на три года;
4) на два года.

12. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является

1) календарь соревнований;
2) правила соревнований;
3) положение о соревновании;

13. Виды планирования в спорте:

1) месячное, квартальное, годовое;
2) стратегическое, тактическое, активное;
3) перспективное; текущее, оперативное.

14. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой опыт практической тренерской работы;
2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена;
3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

15. Совокупность причин, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена:

1) основания;
2) мотивация;
3) желания.

16. К документам оперативного планирования относятся:

1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
2) план-график годичного цикла, план подготовки команды на год, индивидуальный план подготовки;
3) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
4) дневник самоконтроля.

17. К документам текущего процесса подготовки спортсменов относятся:

1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
2) план-график годичного цикла, план подготовки команды на год, индивидуальный план подготовки;
3) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
4) дневник самоконтроля.

18. К документам перспективного планирования процесса подготовки спортсменов относятся:

1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
2) план-график годичного цикла, годичный план подготовки;
3) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
4) дневник самоконтроля.

19. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений:

1) индивидуальная одаренность спортсмена и степень желания заниматься спортом;
2) наличие спортивных сооружений и спортивных залов;
3) индивидуальная одаренность спортсмена и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спортивной подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение;

20. Спортивное достижение – это:

1) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах;
2) достижение хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена;
3) совокупность методических основ построения тренировочного процесса;
4) это собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов.

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований гандболу»

Разделы правил: перерывы и задержки в игре (тайм-ауты, травмы, задержки в игре), поведение участников..

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ (9 семестр)

Текущий контроль № 1 «Построение спортивной тренировки в ИВС»

Письменная работа и опрос. Максимальная сумма баллов - 10 баллов.

Тематика работы: Диагностика способностей юных гандболистов.

Критерии оценки:

10 балла – подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 5 тестов). Тесты для оценки физических способностей выбраны с учетом федерального стандарта по виду спорта, тесты для оценки технической подготовленности выбраны с учетом диагностики игровой одарённости. При использовании подвижных игр сформулированы честные задачи, в наличии схема, правила игры. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведен анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.

8 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 4) Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведён анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.

6 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки (не менее 3). Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.

4 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической подготовленности (описание, не менее 3), но не указаны критерии оценки. Отсутствуют данные для оценки технической подготовленности. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.

0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию.

Текущий контроль № 3 Опрос по теме «Построение спортивной тренировки в ИВС».

Письменная работа и опрос. Максимальная сумма баллов - 20 баллов.

Тематика тренировочных заданий для написания конспекта:

1. Развитие физических качеств при обучении техническим приёмам - ловле мяча.
2. Развитие физических качеств при обучении техническим приемам – передаче мяча.

3. Развитие физических качеств при обучении техническим приемам – броску мяча.
4. Развитие физических качеств при обучении техническим приемам – блокированию мяча.
5. Развитие физических качеств при обучении приемам – выбиванию мяча.

Критерии оценки:

20 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 8 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

18 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 8 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

16 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 7 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

14 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

12 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 5 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

8 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с нечётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

6 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений), определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

4 балла - конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, при формулировке частных задач допущены ошибки, ошибки в терминологии при описании упражнений). Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений, все упражнения соответствуют теме задания.

Текущий контроль № 3. Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований гандболу»

Разделы правил: судьи и их обязанности.

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.

5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

Контрольная работа по теме «Техника игры, техническая подготовка в ИВС»
(для 1 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие стойка гандболиста.
2. Виды стоек в гандболе.
3. Способы перемещений по площадке в гандболе.
4. Обучение стойкам и передвижениям в гандболе.

Контрольная работа по теме «Физические качества и физическая подготовка в ИВС»
(для 2 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие общая и специальная физическая подготовка. Цель, задачи.
2. Характеристика способности и её проявление в гандболе.
3. Средства и методы развития.
4. Контрольные упражнения для определения уровня развития способностей.

Тематика контрольных работ (по выбору):

1. Разработать программу развития прыжковой выносливости.
2. Разработать программу развития взрывной силы.
3. Разработать программу развития быстроты перемещений.
4. Разработать программу развития быстроты отдельных движений.
5. Разработать программу развития скоростной выносливости.
6. Разработать программу развития прыгучести.
7. Разработать программу развития скоростно-силовых способностей.
8. Разработать программу развития ручной ловкости.
9. Разработать программу развития гибкости.
10. Разработать программу развития акробатической ловкости.

Контрольная работа по теме «Техника игры и техническая подготовка в ИВС»
(для 3 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие техника игры, технический прием.
2. Техническая подготовка. Цель, задачи.
3. Этапы обучения двигательным действиям.
4. Методика обучения техническим приемам игры: ловля мяча, передача мяча, бросок мяча, блокирование мяча, выбивание мяча.

Контрольная работа по теме «Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС»
(для 4 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие тактика игры, тактическое действие.
2. Тактическая подготовка, Цель, задачи.
3. Средства и методы обучения тактическим действиям.
4. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите (на выбор студента по одному технико-тактическому действию).

Контрольная работа по теме «Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС»
(для 5 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Классификация тактики игры.
2. Системы игры в нападении и защите.
3. Средства и методы обучения командным тактическим действиям.
4. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении (на выбор студента одна система).
5. Методика обучения командным тактическим действиям в защите (на выбор студента одна система).

Контрольная работа по теме «Круговой метод тренировки в ИВС»

(для 6 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие круговой метод тренировки.
2. Круговой метод тренировки. Цель, задачи.
3. Средства и организация круговой метод тренировки.
4. Круговой метод тренировки при развитии физических способностей в ИВС.
5. Круговой метод тренировки в технической подготовке в ИВС.

Контрольная работа по теме «Организация и проведение соревнований в ИВС»
(для 7 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие соревнования в ИВС.
2. Виды соревнований.
3. Организация и проведение соревнований.
4. Руководство соревнованиями.
5. Системы розыгрыша соревнований по гандболу, пляжному гандболу.

Контрольная работа по теме «Документы по организации и проведению соревнований в ИВС»
(для 8 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Регламент соревнований в ИВС (понятие).
2. Положение о соревновании (понятие, правила составления и пример).
3. Смета для проведения соревнования (правила составления и пример).
4. Отчет о проведении соревнования (правила составления и пример).

Контрольная работа по теме «Критерии оценки подготовленности спортсменов в ИВС»
(для 9 семестра)

Последовательность изложения материала по плану:

1. Документы, предусматривающие критерии оценки подготовленности спортсменов в ИВС.
2. Содержание контрольных нормативов (тестов) для оценки подготовленности спортсменов в ИВС по разделам спортивной подготовки (физической, технической, тактической, интегральной).
3. Критерии оценки подготовленности спортсменов в ИВС по разделам спортивной подготовки.
4. Протокол тестирования и анализ результатов (один раздел спортивной подготовки на выбор студента)

Тематика контрольных работ (по выбору):

1. Критерии оценки физической подготовленности спортсменов в ИВС.
2. Критерии оценки технической подготовленности спортсменов в ИВС.
3. Критерии оценки тактической подготовленности спортсменов в ИВС.
4. Критерии оценки интегральной подготовленности спортсменов в ИВС.
5. Критерии оценки теоретической подготовленности спортсменов в ИВС.
6. Критерии оценки психологической подготовленности спортсменов в ИВС.

По результатам контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Критерии оценки:

30 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств, устанавливает последовательность использования материала в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает

средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом.

29 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом.

28 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки.

27 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки и в подборе средств.

26 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе. Подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировках, дозировке упражнений.

25 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировках частных задач, описании упражнений.

24 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки. Раскрывает понятия, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их**.** Методическая разработка составлена, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки, в подборе и описании средств и методов, дозировке.

23 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Отбирает средства, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировках, недостаточно описаны контрольные упражнения. Допущены ошибки в дозировке средств.

22 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств для развития физических способностей, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку и распределяет учебный материал**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки.

21 балл – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом, методические указания конкретны. Недостаточно контрольных упражнений. Методическая разработка составлена неаккуратно.

20 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки без учёта особенностей. Подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку **.** Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом. Отсутствует цель или задачи вида подготовки. Методическая разработка составлена неаккуратно.

19 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки: подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку. Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом. Методическая разработка составлена неаккуратно.

18 баллов - Имеются погрешности в терминологическом изложении материала, правильный подбор средств; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки Отсутствует цель или задачи подготовки. Методическая разработка составлена неаккуратно или не в соответствии с предлагаемым образцом.

17 баллов - Допущены незначительные ошибки в профессиональной терминологии. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки. Отсутствует цель или задачи. Методическая разработка составлена не в соответствии с предлагаемым образцом.

16 баллов – Допущены незначительные ошибки в профессиональной терминологии. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, однако раскрыто их содержание в полном объёме. Методическая разработка составлена не в соответствии с предлагаемым образцом.

15 баллов – Контрольная работа предоставлена, но оформлена не в соответствии с требованиями. Отсутствует логика в изложении материала. Допущены значительные ошибки в терминологии. Неправильно выбраны контрольные упражнения.

Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины «ПСС в гандболе» в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической и технико-тактической и интегральной подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бально-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача зачета по дисциплине).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Форма проведения промежуточной аттестации: ***зачет по дисциплине.***

Промежуточный контроль (зачет):

Заочная форма обучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры. Дифференцированный зачет – 9 семестр.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

Заочная форма обучения
1 семестр

1. Понятие спортивная тренировка.
2. Модель специалиста-тренера по гандболу.
3. Компоненты структуры деятельности тренера.
4. Игровая деятельность гандболистов.
5. Соревновательная деятельность гандболистов.
6. Физические способности гандболистов.

7. Физические качества гандболистов.
8. Понятие тренировочная деятельность.
9. Структура тренировочного занятия.
10. Характеристика игры в гандбол.
11. Изменения в правилах игры (за последние 10 лет).
12. Средства спортивной тренировки.
13. Этапы обучения двигательным действиям.
14. Правила соревнований: участники (капитан)
15. Правила соревнований: участники (тренер)
16. Правила соревнований: игровые действия - игра с мячом.
17. Правила соревнований: грубое поведение (санкции)
18. Правила соревнований: оскорбительное поведение (санкции).
19. Жеребьевка.
20. Понятие технический прием игры.
21. Протокол игры, методика ведения протокола.
22. Понятие техника игры.
23. Средства технической подготовки.
24. Методика обучения техническим приемам игры.
25. Способы перемещений по гандбольной площадке.
26. Игровые стойки гандболистов.
27. Методика обучения стойкам гандболиста.
28. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по физической подготовке.
29. Развитие быстроты перемещений (средства, методы).
30. Развитие акробатической ловкости (средства, методы).
31. Развитие прыгучести (средства, методы)
32. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
33. Функции игроков.
34. Понятие тактическое действие.
35. Амплуа игроков.
36. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
37. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.
38. Характеристика игры в гандбол.
39. Контрольная тренировка.
40. Учебная игра.
41. Комбинированная тренировка.
42. Общеразвивающие упражнения.
43. Специально развивающие упражнения.
44. Упражнения по технике.
45. Подготовительные упражнения.
46. Подводящие упражнения.
47. Специальные упражнения по технике и тактике.
48. Имитационные упражнения.
49. Обследование соревновательной деятельности гандболистов. Значение записи игры в трактовке эффективности.
50. Определение результативности игровых действий.

2 семестр

1. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, ворота, сетки).
2. Стандарты мяча.
3. Правила соревнований: участники (игроки).
4. Правила соревнований: игровое время.
5. Правила соревнований: тайм-аут.
6. Правила соревнований: команда.
7. Правила соревнований: форма игроков.
8. Правила соревнований: вратарь.
9. Правила соревнований: площадь ворот.
10. Правила соревнований: игровые действия - игра с мячом.

11. Правила соревнований: замены.
12. Правила соревнований: нарушения.
13. Правила соревнований: наказания.
14. Правила соревнований: начальный бросок.
15. Правила соревнований: бросок из-за боковой линии.
16. Правила соревнований: свободный бросок.
17. Правила соревнований: 7-ми метровый бросок.
18. Правила соревнований: судьи и их обязанности.
19. Понятие техническая подготовка. Задачи.
20. Средства и методы технической подготовки.
21. Понятие тактическая подготовка. Задачи.
22. Средства и методы тактической подготовки.
23. Последовательность решения задач в одном ТЗ.
24. Задачи подготовительной части ТЗ.
25. Задачи основной части ТЗ.
26. Задачи заключительной части ТЗ.
27. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке.
28. Понятие интегральная подготовка. Задачи.
29. Положение о соревновании.
30. Понятие тренировочная деятельность.
31. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
32. Дневник самоконтроля.
33. Характеристика этапа углубленного разучивания технических приемов игры.
34. Техника передвижений в гандболе и методика совершенствования.
35. Ловля мяча. Методика совершенствования.
36. Передача мяча. Методика совершенствования.
37. Ведение мяча. Методика совершенствования.
38. Бросок мяча в прыжке. Методика совершенствования.
39. Бросок мяча в опорном положении. Методика совершенствования.
40. Бросок мяча в падении. Методика совершенствования.
41. Выбивание мяча. Методика совершенствования.
42. Блокирование мяча. Методика совершенствования.
43. Задержание мяча вратарем. Методика совершенствования.
44. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в гандболе.
45. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в гандболе.
46. Техника передач мяча. Совершенствование техники передач.
47. Особенности передач мяча при их тактической реализации.
48. Особенности бросков мяча в прыжке при их тактической реализации.
49. Особенности бросков мяча в опорном положении при их тактической реализации.
50. Особенности бросков мяча в падении при их тактической реализации.

III семестр

1. Теоретические принципы применения правил.
2. Шкала экспертных оценок по обследованию соревновательной деятельности.
3. Характеристика нагрузки в гандболе.
4. Внешняя нагрузка.
5. Внутренняя нагрузка.
6. Назначение (функции правил).
7. Важнейшие факторы в создании правил.
8. Основополагающие принципы применения правил игры.
9. Капитан команды, функции.
10. Тренер команды, права и обязанности во время игры.
11. Мяч, вес, характеристики.
12. Экипировка команды.
13. Руководители команды.

14. Итоги выступления команд высшего спортивного мастерства за текущий год во Всероссийских соревнованиях.
15. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
16. Определение результативности технико-тактических действий.
17. Разбор учебной игры. Оценка эффективности игровых действий отдельных игроков.
18. Разбор учебной игры. Оценка результативности игровых действий команды.
19. Воспитание личности спортсмена.
20. Особенности нравственных качеств личности спортсменов.
21. Понятие игровой навык.
22. Техника передвижений в гандболе и методика совершенствования.
23. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передач.
24. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении бросков.
25. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении блокирования.
26. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении финтов в нападении.
27. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении финтов в защите.
28. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении перехвата мяча.
29. Индивидуальная тактика игры в защите.
30. Характеристика качества ловкость. Методика развития.
31. Характеристика качества быстрота. Методика развития.
32. Характеристика качества сила. Методика развития.
33. Характеристика качества гибкости. Методика развития.
34. Характеристика качества выносливости. Методика развития.
35. Взрывная сила. Средства и методы развития.
36. Средства и методы развития быстроты двигательной реакции.
37. Средства и методы развития быстроты отдельных движений.
38. Правила игры в мини-гандбол.
39. Понятие прием игры.
40. Спортивная техника.
41. Классификация техники игры в нападении.
42. Классификация техники игры в защите.
43. Техника полевого игрока в нападении.
44. Техника полевого игрока в защите.
45. Классификация техники вратаря.
46. Техника вратаря в защите.
47. Техника вратаря в нападении.
48. Структура соревновательной деятельности.
49. Понятие стратегия игры.
50. Понятие календарная игра.

IV семестр

1. Основные факторы, определяющие проявление выносливости в спорте.
2. Скоростная выносливость. Средства и методы развития.
3. Прыжковая выносливость. Средства и методы развития.
4. Игровая выносливость гандболистов.
5. Виды специальной ловкости в гандболе.
6. Акробатическая ловкость. Средства и методы развития.

7. Прыжковая ловкость. Средства и методы развития.
8. Тактическое мышление.
9. Фазы технических приемов.
10. Классификация техники нападения.
11. Классификация техники защиты.
12. Классификация тактики игры.
13. Групповые тактические действия в нападении.
14. Методы тактической подготовки.
15. Комбинации в атаке.
16. Типичные модели групповых построений в нападении.
17. Параллельные действия. Методики обучения.
18. Скрестные действия. Методики обучения.
19. Заслон. Методики обучения.
20. Групповые тактические действия в защите.
21. Переключение. Методика обучения.
22. Подстраховка. Методика обучения.
23. Проскальзывание. Методика обучения.
24. Разбор. Методика обучения.
25. Соревновательный метод при обучении техническим приёмам игры.
26. Способы проведения соревнований
27. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
28. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
29. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
30. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к игре
31. Установка на предстоящую игру.
32. Тактический план игры.
33. Разбор проведённой игры.
34. Общая оценка игры и действий игроков.
35. Формирование спортивного коллектива.
36. Характеристика этапа углублённого разучивания технических приемов игры.
37. Методика углублённого разучивания и совершенствования бросков мяча.
38. Методика углублённого разучивания и совершенствования тактических действий в нападении.
39. Методика углублённого разучивания технико-тактических действий в защите.
40. Методика углублённого разучивания и совершенствования действий вратаря.
41. Особенности физической подготовки игроков разного амплуа.
42. Правила соревнований: оборудование для игры.
43. Правила соревнований: температурный режим.
44. Правила соревнований: перерывы в игре.
45. Правила соревнований: тайм аут.
46. Разминка до начала игры.
47. Дополнительное оборудование на соревнованиях.
48. Характеристика занятия избирательной направленности.
49. Характеристика занятия комплексной направленности.
50. Специальное оборудование в физической подготовке.

Vсеместр

1. Понятие о соревнованиях.
2. Способы проведения соревнований.
3. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
4. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.

5. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований
6. Характеристики игрового метода при обучении техническим приемам игры
7. Изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к игре с учетом тактических особенностей игры соперника.
8. Комплексные тренажеры для специальной физической подготовки.
9. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники.
10. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в нападении.
11. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в защите.
12. Эффективность, стабильность, вариативность, экономичность техники.
13. Устойчивость техники против сбивающих факторов.
14. Понятие «метод» спортивной тренировки
15. Понятие «методический прием».
16. Классификация средств спортивной тренировки гандболистов.
17. Дать характеристику практическим методам спортивной тренировки гандболистов.
18. Характеристики метода моделирования при обучении тактическим действиям.
19. Характеристики соревновательного метода при обучении техническим приемам игры.
20. Правила игры в пляжный гандбол.
21. Состав судейской коллегии на соревнованиях по пляжному гандболу.
22. Обязанности судей при судействе встречи по пляжному гандболу.
23. Права и обязанности участников соревнований и представителей команд в пляжном гандболе.
24. Условия проведения жеребьевки в соревнованиях по пляжному гандболу.
25. Наглядная и отчетная документация по ходу, и итогам проведенных соревнований по пляжному гандболу.
26. Нововведения в правилах соревнований по гандболу.
27. Система нападения в численном большинстве.
28. Система нападения при входах игроков передней линии.
29. Система защиты в численном меньшинстве.
30. Методика углубленного разучивания и совершенствования командных тактических действий в защите при смешанной системе игры.
31. Специальное оборудование в специальной физической подготовке крайних и линейных игроков.
32. Специальное оборудование в специальной физической подготовке центральных и полусредних игроков.
33. Специальное оборудование в специальной физической подготовке вратарей.
34. Основные задачи этапа спортивного совершенствования.
35. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.
36. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при ловле мяча.
37. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при передачи мяча.
38. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при бросках мяча.
39. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при ведении мяча.

40. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при выбивании мяча.
41. Методика углублённого разучивания и совершенствования при блокировании мяча.
42. Методика углублённого разучивания и совершенствования при блокировании игрока.
43. Методика углублённого разучивания и совершенствования при перехвате.
44. Методика углублённого разучивания и совершенствования при задержании мяча вратарем.
45. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий при игре в защите.
46. Командные тактические действия в нападении.
47. Обследование соревновательной деятельности: запись игр.
48. Обследование соревновательной деятельности: протокол игры.
49. Расчет эффективности действий игрока.
50. Расчет эффективности действий команды.

VI семестр

1. Диагностика способностей гандболистов: ее значение.
2. Система подготовки спортивных резервов в гандболе: условия функционирования и организационные формы.
3. Контроль в процессе подготовки резервов в гандболе.
4. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности гандболистов. Требования к их проведению.
5. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности гандболистов. Требования к их проведению.
6. Тесты для оценивания уровня тактической подготовленности гандболистов. Требования к их проведению.
7. Показатели для оценки эффективности соревновательной деятельности гандболистов.
8. Общая характеристика командной стратегии в гандболе.
9. Программа подготовки гандболистов как основной плановый документ.
10. Педагогический контроль и учет при подготовке гандболистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.
11. Педагогический контроль в ходе соревнований по гандболу.
12. Контроль состояния тренированности в гандболе.
13. Контроль эффективности игровых действий гандболистов, технических показателей игроков и команд.
14. Контроль переносимости соревновательных нагрузок в гандболе.
15. Учет в процессе подготовки гандболистов: его роль, виды, документы.
16. Документы учета: журнал тренера.
17. Документы учета: дневник тренера.
18. Документы учета: дневник спортсмена.
19. Атака быстрым прорывом
20. Взаимодействия вратаря и полевых игроков при организации атак быстрым прорывом

21. Организация защитных действий против атак быстрым прорывом
22. Структура и содержание разминки перед игрой.
23. Стратегия использования тренером перерывов и замен в ходе игры.
24. Проведение перерыва между таймами.
25. Руководство командой в ходе игры.
26. Стратегия проведения концовок игры в гандболе.
27. Действия капитана команды и тренера после окончания игры.
28. Подготовка в спортивных играх как многолетний процесс. Основные этапы подготовки.
29. Характеристика ведущих российских гандбольных команд.
30. Характеристика ведущих гандбольных команд мира.
31. Характеристика технической подготовки гандболистов.
32. Характеристика тактической подготовки гандболистов.
33. Характеристика физической подготовки гандболистов.
34. Характеристика психологической подготовки гандболистов.
35. Характеристика теоретической подготовки гандболистов.
36. Характеристика игровой подготовки гандболистов.
37. Характеристика соревновательной подготовки гандболистов.
38. Характеристика интегральной подготовки гандболистов.
39. Особенности подготовки игроков различного амплуа в гандболе.
40. Особенности проявления и развития физических способностей у гандболистов различного возраста и квалификации.
41. Влияние спортивных игр на формирование личности в условиях обучения в высшей школе.
42. Особенности формирование лидерских качеств у спортсменов в игровых видах спорта.
43. Особенности формирование волевых качеств у спортсменов в игровых видах спорта.
44. Особенности формирование мотивации у спортсменов в игровых видах спорта.
45. Методы определения результативности игроков.
46. Методы определения результативности команды
47. Итоги выступления сборных команд на международной арене за текущий год.
48. Итоги Чемпионата России по гандболу Суперлига (мужчины).
49. Итоги Чемпионата России по гандболу Суперлига (женщины).
50. Обоснование индивидуальной подготовки гандболистов.

VII семестр

1. Требования к оборудованию в местах занятий гандболом на открытом воздухе.
2. Комплексная тренировка игроков нападения.
3. Методика тренировки вратаря.
4. Комплексная тренировка игроков защиты.
5. Специальное оборудование в физической подготовке гандболистов.
6. Комплексные тренажеры.
7. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники передачи.

8. Тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники бросков мяча.
9. Тренажеры для обучения и совершенствования техники блокирования.
10. Методика углубленного разучивания и совершенствования групповых тактических действий в нападении.
11. Методика углубленного разучивания групповых технико-тактических действий в защите.
12. Ошибки при выполнении блокирования. Методика исправления.
13. Тактика игры в гандбол – как метод ведения игрового процесса.
14. Обследование соревновательной деятельности в гандболе. Характеристика способов регистрации технико-тактических действий.
15. Соревновательный метод при обучении техническим приемам игры.
16. Способы проведения соревнований по гандболу.
17. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
18. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
19. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
20. Изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом особенностей.
21. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
22. Особенности физической подготовки крайних игроков.
23. Особенности физической подготовки линейных игроков
24. Особенности физической подготовки разыгрывающих игроков.
25. Особенности физической подготовки полусредних игроков.
26. Особенности физической подготовки вратарей.
27. Групповые тактические действия в нападении
28. Групповые тактические действия в защите.
29. Система игры в нападении 3:3
30. Система игры в защите 6:0
31. Организация соревнований по гандболу. Сценарий мероприятия.
32. Организация соревнований по гандболу. Регламент о проведении соревнований.
33. Организация соревнований по гандболу. Составление положения о соревнованиях.
34. Организация соревнований по гандболу. Составление сметы.
35. Организация соревнований по гандболу. Составление отчета о проведении соревнований.
36. Организация соревнований по гандболу. Лицензирование игроков для участия в официальных соревнованиях.
37. Организация соревнований по гандболу. Составление заявки для участия в соревнованиях.
38. Медицинское сопровождение соревнований.
39. Структура системы подготовки гандболистов.
40. Реализация целей подготовки: тренировка и тренировочная деятельность.
41. Реализация целей подготовки: соревнования и соревновательная деятельность.
42. Восстановительные мероприятия в подготовке гандболистов.

43. Виды подготовки гандболистов и их взаимосвязь.
44. Профилактика травматизма в ходе разминки.
45. Профилактика травматизма в ходе тренировочной деятельности.
46. Профилактика травматизма в ходе соревновательной деятельности
47. Особенности тактического мышления в спортивных играх (на примере гандбола).
48. Обучение двигательным действиям в гандболе, характеристика ошибок (грубые, значительные, незначительные).
49. Психологическая подготовка гандболистов к соревнованиям.
50. Формирование и корректировка межличностных отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса.

VIII семестр

1. Круговая тренировка по технической подготовке.
2. Протокол игры и регистрация действий при обследовании соревновательной деятельности.
3. Определение результата игрового действия.
4. Роль тренера в воспитании личностных качеств.
5. Кондиционная тренировка.
6. Контрольная тренировка.
7. Контрольная игра.
8. Текущее планирование.
9. Оперативное планирование.
10. Морфологические особенности и функциональные возможности организма гандболистов.
11. Комбинированная тренировка.
12. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
13. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.
14. Характеристика одно циклового планирования подготовки.
15. Характеристика двух циклового планирования подготовки.
16. Расчет эффективности игровых действий по элементам.
17. Расчет результативности игровых действий.
18. Расчет общей эффективности за игру.
19. Анализ игры крайнего игрока при обследовании соревновательной деятельности.
20. Анализ игры линейного игрока при обследовании соревновательной деятельности.
21. Анализ игры полусреднего игрока при обследовании соревновательной деятельности.
22. Анализ игры центрального игрока при обследовании соревновательной деятельности.
23. Анализ игры вратаря при обследовании соревновательной деятельности.
24. Контроль тренировочной деятельности.
25. Контроль состояния спортсмена.
26. Учет результатов контроля при корректировке планов подготовки.
27. Дневник тренера.

28. Дневник спортсмена.
29. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в гандболе.
30. Структурно-содержательная характеристика основных форм построения занятий по гандболу.
31. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в гандболе.
32. Типичные виды травм гандболистов.
33. Профилактика травматизма на занятиях.
34. Первая медицинская помощь при вывихах и ушибах.
35. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок.
36. Характер травм гандболистов, причины их возникновения.
37. Роль предстартовой разминки в профилактике травматизма.
38. Документы, регламентирующие проведение соревнований: приказ, положение о соревновании, календарь соревнований.
39. Документы, регламентирующие проведение соревнований: финансовые документы (смета).
40. Модель специалиста-тренера по гандболу.
41. Компоненты структуры деятельности тренера – педагога.
42. Совершенствование технических приёмов в гандболе. Критерии технической подготовленности (надёжность, разносторонность, стабильность).
43. Углубленное разучивание командных тактических действий в стремительном нападении.
44. Углубленное разучивание командных тактических действий в позиционном нападении 3:3.
45. Углубленное разучивание командных тактических действий в позиционном нападении 4:2.
46. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите 6:0.
47. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите 3:3.
48. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите 5+1.
49. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите 4+2.
50. Понятие управление подготовкой гандболистов.

IX семестр

1. Современные тенденции и новые технологии при оборудовании места занятий гандболом.
2. Групповые технико-тактические действия гандболистов в нападении при параллельном перемещении игроков.
3. Групповые тактические действия гандболистов в нападении при скрестным перемещении игроков.
4. Групповые тактические действия гандболистов в нападении при заслонах.
5. Основные ошибки при выполнении групповых тактических действий в нападении. Методика исправления.
6. Групповые технико-тактические действия в защите при подстраховке.
7. Групповые технико-тактические действия в защите при переключении.
8. Групповые технико-тактические действия в защите при проскальзывании.
9. Групповые технико-тактические действия в защите при разборе.

10. Основные ошибки при выполнении групповых тактических действий в защите. Методика исправления.
11. Проведение физкультурно-массовых мероприятий, соревнований по гандболу.
12. Виды травм на ТЗ по гандболу, их характеристика, специфика.
13. Средства оказания первой помощи при травмах в гандболе.
14. Игровой метод при обучении техническим приемам игры.
15. Способы профилактики травматизма на занятиях гандболом.
16. Контроль физической подготовленности.
17. Контроль технико-тактической подготовленности.
18. Формирование теоретических знаний в ходе учебных занятий по тактической подготовке.
19. Методы математической статистки при обработке результатов тестирования: обработка параметрических данных.
20. Методы математической статистки при обработке результатов тестирования: обработка непараметрических данных.
21. Компьютерные программы для обработки результатов тестирования и обследования соревновательной деятельности.
22. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите.
23. Углубленное разучивание командных тактических действий в нападении.
24. Совершенствование технических приёмов в гандболе. Критерии технической подготовленности.
25. Интегральная подготовка гандболистов.
26. Совершенствование мастерства по амплуа игроков.
27. Игровая и видовая ориентация.
28. Виды планирования тренировочной работы.
29. Основные показатели планирования.
30. Разделы содержания планирования (цель подготовки, модельный раздел, программный раздел). Характеристика.
31. Протокол игры и регистрация действий при обследовании соревновательной деятельности.
32. Анализ соревновательной деятельности. Расчет эффективности.
33. Анализ соревновательной деятельности. Расчет результативности.
34. Анализ соревновательной деятельности. Расчет общей оценки за игру.
35. Анализ игры крайнего игрока при обследовании соревновательной деятельности.
36. Анализ игры линейного игрока при обследовании соревновательной деятельности.
37. Анализ игры полусреднего игрока при обследовании соревновательной деятельности.
38. Анализ игры центрального игрока при обследовании соревновательной деятельности.
39. Анализ игры вратаря при обследовании соревновательной деятельности.
40. Контроль состояния спортсмена (состояния здоровья, функционального состояния организма и соответствие его этапу подготовки).
41. Контроль состояния спортсмена (контроль уровня развития физических качеств, степень переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок).
42. Самоконтроль гандболиста.
43. Учет результатов контроля (текущий, этапный, итоговый).

44. Тренажеры для обучения и совершенствования техники передачи мяча.
45. Тренажеры для обучения и совершенствования техники броска мяча
46. Тренажеры для обучения и совершенствования техники блокирования.
47. Специальное оборудование в физической подготовке нападающего.
48. Специальное оборудование в физической подготовке защитника.
49. Специальное оборудование в физической подготовке вратаря.
50. Закономерности распределения тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности в тренировочном процессе.

Критерии оценивания обучающегося на зачете

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть

конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины: Профессионально-спортивное совершенствование (гандбол)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения. В соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов Университета контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к промежуточной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно.

Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы, проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует

излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом.

Список литературы должен включать не менее 10 источников, с непосредственными ссылками в тексте. В качестве информационных источников студенту рекомендуются официальные Интернет – источники.

Работа представляется в печатном и электронном варианте в формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. На титульном листе указывается тема, ФИО, курс, группа, специальность, ФИО преподавателя. Неправильно оформленные работы возвращаются.

В ходе соответствующей сессии студенту предоставляется возможность 4-5 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. Помимо оценки качества оформления работы, оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

По результатам опроса студент может набрать от 15 до 30 баллов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Структура и оформление	
Характеристика	Баллы
Объём контрольной составляет 12 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	15
Объём контрольной составляет 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	16
Объём контрольной составляет более 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	17
Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	18
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	19
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	20
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки.	21
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки, исправленные студентом с	22

помощью преподавателя.	
Реферирование только рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	23
Реферирование рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	24
Реферирование 5 рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. Недостаточно последовательный доклад, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно	25
Реферирование 8 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	26
Реферирование более 10 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	27
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. При присутствии ошибок в изложении ответа на дополнительные вопросы, студент исправляет их самостоятельно.	28
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Ответы на дополнительные вопросы точны и корректны.	29
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям,	30

имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Легко ориентируется в материале доклада, отвечает на вопросы быстро и корректно.	

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основная часть;
5. Заключение;
6. Список литературы;
7. Приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра Теории и методики гребного спорта

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
К.п.н., профессор Л.А.Егоренко,
К.п.н., доцент М.В. Баранова

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Техническая подготовка в гребном спорте	Посадка в лодку, держание рукоятки весла, основное и промежуточные положения гребца, освоение общей схемой гребка в целом, углубленное изучение элементов техники гребли, совершенствование техники гребли.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;

2.	Общая физическая подготовка в гребном спорте.	Развитие общей выносливости гребца (емкости и мощности). Развитие силовых способностей гребца. Развитие быстроты. Развитие координационных способностей гребца. Развитие гибкости гребца.	Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
3.	Общие основы методики тренировки – тренировка в гребном спорте.	Этапы многолетней спортивной подготовки гребца: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, высшее спортивное мастерство. Продолжительность, цель, задачи этапов, их содержание, средства и методы тренировки.	
4.	Организационное и методическое обеспечение учебных и спортивных мероприятий по гребному спорту.	Правила соревнований по гребному спорту. Устройство и оборудование гребных баз и гребных каналов для занятий гребным спортом. Обеспечение безопасности при занятиях гребным спортом.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
1 семестр		
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в академической гребле. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	12
1	Практические занятия. III этап обучения в академической гребле. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	12
1	Практические занятия. IV этап обучения в академической гребле. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	12
1	Практические занятия. Средства и методы технической подготовки гребцов на суше.	10

	Использование гребного бассейна. Тренировка с использованием гребного эргометра. Использование неподвижного гребного аппарата на плоту.	
1	Практические занятия. Средства и методы технической подготовки гребцов на воде. Использование средств народной гребли. Использование учебных гребных лодок. Техническая подготовка в облегченных условиях на воде.	10
1	Практические занятия. Использование подводящих и имитационных упражнений в технической подготовке гребцов.	10
2 семестр		
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в гребле на байдарке. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	12
1	Практические занятия. III этап обучения в гребле на байдарке. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	12
1	Практические занятия. IV этап обучения в гребле на байдарке. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	12
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в гребле на каноэ. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	10
1	Практические занятия. III этап обучения в гребле на каноэ. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	10
1	Практические занятия. IV этап обучения в гребле на каноэ. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	10
3 семестр		
2	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	34
2	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	32
4 семестр		
2	Практические занятия. Быстрота. Определение. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии качества быстроты и способы оценки.	26
2	Практические занятия. Гибкость. Определение. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии качества гибкости и способы оценки.	26
2	Практические занятия. Ловкость. Определение. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии качества ловкости и способы оценки.	24
2	Практические занятия. Координация движений. Определение. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии координации движений и способы оценки.	26
5 семестр		
3	Практические занятия. Методика тренировки в гребном спорте. Особенности обучения в группах НП, УТ, СС, ВСМ. Основные средства подготовки. Соотношение ОФП и СФП для различных групп занимающихся.	6
3	Практические занятия. Разработка (в аудитории) перспективного плана на год. Выбор формы плана. Определение исходных данных, постановка цели и задач. Выбор средств и методов. Определение периодов этапов подготовки. Нормативы общей и специальной подготовки.	6
3	Практические занятия. Разработка (в аудитории) перспективного плана на год. Определение объема и интенсивности нагрузок. Распределение нагрузки по объему, интенсивности, средства и методов, по направленности на периоды, этапы, месяцы.	6

3	Практические занятия. Разработка рабочего плана построения тренировочных занятий и микроциклов на различных этапах круглогодичной подготовки гребцов различной квалификации.	6
3	Практические занятия. Составление план-конспектов основной части урока. Выбор организационных форм проведения урока. Проведение тренировочных занятий равномерным, переменным, повторным, интервальным, контрольным методами. Анализ проведения занятий.	6
6 семестр		
3	Практические занятия. Составление планов различных тактических вариантов.	22
3	Практические занятия. Разработка рабочего плана тренировки на заключительном этапе подготовки к соревнованиям с учетом конкретного варианта соревновательной тактики (по заданию).	22
3	Практические занятия. Составление комплексов упражнений по общей и специальной подготовке на развитие специальных качеств гребцов. Организация и проведение студентами учебно-тренировочных занятий.	22
7 семестр		
4	Практические занятия. Работа судейских бригад: секретариата, старта, финиша, арбитров, судей на отрезках, контрольной комиссии.	6
4	Практические занятия. Проработка на макете гоночной дистанции проблемных ситуаций, возникающие в ходе судейства соревнований, действия согласно предложенной ситуации, используя судейский инвентарь и макет дистанции.	6
4	Практические занятия. Положение и программы соревнований. Оформление судейской документации, заявки на участие в соревнованиях, стартовые протоколы, финишная документация, результаты соревнований. Составление отчетной документации.	6
4	Практические занятия. Практика судейства соревнований. Дублирование действий судей на различных участках.	12
8 семестр		
2	Практические занятия. Общая физическая подготовка в гребном спорте.	28
4	Практические занятия. Практика судейства соревнований. Дублирование действий судей на различных участках.	17

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1 семестр		
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в академической гребле. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	2
1	Практические занятия. III этап обучения в академической гребле. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	2
1	Практические занятия. IV этап обучения в академической гребле. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	2
1	Практические занятия. Средства и методы технической подготовки гребцов на суше. Использование гребного бассейна. Тренировка с использованием гребного эргометра. Использование неподвижного гребного аппарата на плоту.	2
2 семестр		
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в гребле на байдарке. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	2

1	Практические занятия. III этап обучения в гребле на байдарке. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	1
1	Практические занятия. IV этап обучения в гребле на байдарке. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	1
1	Практические занятия. I-II этапы обучения в гребле на каноэ. Цель, задачи, средства. I. Фаза формирования двигательного навыка.	2
1	Практические занятия. III этап обучения в гребле на каноэ. Цель, задачи, средства. II фаза формирования двигательного навыка.	1
1	Практические занятия. IV этап обучения в гребле на каноэ. Цель, задачи, средства. III фаза формирования двигательного навыка.	1
3 семестр		
2	Практические занятия. Выносливость. Определение. Основные энергетические зависимости. Энергетическая производительность. Зоны энергетической производительности. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии выносливости.	4
2	Практические занятия. Силовые качества – определяющие факторы. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии силы. Оценка силовой подготовленности.	4
4 семестр		
2	Практические занятия. Быстрота. Определение. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии качества быстроты и способы оценки.	4
2	Практические занятия. Гибкость. Определение. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии качества гибкости и способы оценки.	2
2	Практические занятия. Координация движений. Определение. Основные тренировочные упражнения и методы, используемые при развитии координации движений и способы оценки.	2
5 семестр		
3	Практические занятия. Разработка (в аудитории) перспективного плана на год. Выбор формы плана. Определение исходных данных, постановка цели и задач. Выбор средств и методов. Определение периодов этапов подготовки. Нормативы общей и специальной подготовки.	4
3	Практические занятия. Разработка рабочего плана построения тренировочных занятий и микроциклов на различных этапах круглогодичной подготовки гребцов различной квалификации.	2
3	Практические занятия. Составление план-конспектов основной части урока. Выбор организационных форм проведения урока. Проведение тренировочных занятий равномерным, переменным, повторным, интервальным, контрольным методами. Анализ проведения занятий.	2
6 семестр		
3	Практические занятия. Составление планов различных тактических вариантов.	2
3	Практические занятия. Составление комплексов упражнений по общей и специальной подготовке на развитие специальных качеств гребцов. Организация и проведение студентами учебно-тренировочных занятий.	4
4	Практические занятия. Работа судейских бригад: секретариата, старта, финиша, арбитров, судей на отрезках, контрольной комиссии.	2
7 семестр		
4	Практические занятия. Проработка на макете гоночной дистанции проблемных ситуаций, возникающие в ходе судейства соревнований, действия согласно предложенной ситуации, используя судейский инвентарь и макет дистанции.	4
4	Практические занятия. Положение и программы соревнований. Оформление судейской документации, заявки на участие в соревнованиях,	4

	стартовые протоколы, финишная документация, результаты соревнований. Составление отчетной документации.	
8 семестр		
3	Практические занятия. Составление комплексов упражнений по общей и специальной подготовке на развитие специальных качеств гребцов.	10

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Баранова, М.В.Теория и методика гребного спорта: техника академической гребли : учебное пособие пособия / М.В. Баранова, Л.А. Егоренко. - Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 109 с. : ил. - Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Егоренко, Л.А.Теория и методика гребного спорта: особенности занятий греблей с лицами среднего, старшего и пожилого возраста : учебное пособие / Л.А. Егоренко, М.В. Баранова. - СПб. : [б. и.], 2019. – 80 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Егоренко, Л.А. Теория и методика гребного спорта: организация и проведение соревнований [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Егоренко. - СПб. : [б. и.], 2014. – 88 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Ежова, Н.М. Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / Н.М. Ежова, В.Ф. Каверин, О.Е. Докучаев. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2016. – 140 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Баранова, М.В. Ведение дневника тренировок и учет тренировочных нагрузок в гребном спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М.В. Баранова. - СПб. : [б. и.], 2010. – 58 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Гребной спорт : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Т. В. Михайловой. - М. : Академия, 2006. - 400 с. : ил.
3. Егоренко, Л.А. Теория и методика гребного спорта: методика отбора в гребном спорте на всех этапах подготовки [Электронный ресурс] : учебное пособие для магистров, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 – «Физическая культура», направленность (профиль) образовательной программы — Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта / Л.А. Егоренко, Н.Л. Ильина. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. – 67 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Ежова, Н.М. Повышение спортивно-педагогического мастерства по гребле на байдарках и каноэ [Электронный ресурс] : учебная программа для студентов вузов физической культуры обучающихся по специальности 032101 "Физическая культура и спорт" / Н.М. Ежова, В.В. Чубаров. - Малаховка : [б. и.], 2011. – 31 с.. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Ильина, Н.Л. Технологии спортивной тренировки: организация научно-исследовательской работы [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура", направленность (профиль) - Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта / Н.Л. Ильина, М.В. Баранова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. – 91 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Померанцев, А.А. Методика пространственной реконструкции подводной траектории движения весла как основа теоретических и прикладных исследований в гребном спорте [Текст] : монография / А.А. Померанцев; Липецкий государственный педагогический университет. - Липецк, 2012. - 183 с. : ил.
7. Чертов, Н.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ) : учебное пособие / Н.В. Чертов, О.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

профессионального образования «Южный федеральный университет", Факультет физической культуры и спорта, НОЦ «Инновационные технологии и научно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спорта». - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 148 с. - ISBN 978-5-9275-1045-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241094

8. Шубин, Ю.К. Путь к Олимпу. История российской гребли на байдарках и каноэ [Текст] / Ю.К. Шубин, К.Ю. Шубин. - Волгоград :Принт, 2016. - 548 с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий. Зал легкой атлетики №2 (1 этаж, нежилое помещение №8)- Барьер соревновательный стальной-алюминиевый, разборный

Polanik PP-171/6b-10шт, барьер стальной тренировочный Polanik согнутый, 5 уровней PP-179-10шт., маты для прыжков в высоту (комплект)-3шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная-5шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная (прыжки с шестом)-10шт., сетка разделительная для зала 10х18м-3шт., круг для метаний (разборный)-1шт., молот разновесовой-7шт., ядра разновесовые-17шт., копья разновесовые-15шт., система фальстарта-1шт., система фотофиниша-1шт., колодка универсальная, стартовая, стальная-8шт., табло электронное-2шт., табло времени на попытку-4шт., система измерения скорости ветра-4шт.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивный инвентарь			
1.	Лодка академическая одиночка штук 6	штук	6
2.	Лодка академическая двойка "комби" (для парной и распашной гребли)	штук	4
3.	Лодка академическая четверка (комбинированная для парной и распашной гребли)	штук	2
4.	Лодка академическая восьмерка с рулевым для распашной гребли	штук	1
5.	Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли	штук	1
6.	Весла для парной гребли	пар	16
7.	Весла для распашной гребли	штук	24
8.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
9.	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	4
10.	Мотор лодочный подвесной	штук	4
11.	Круги спасательные	штук	8
12.	Жилет спасательный	штук	20
13.	Спасательный трос	штук	4
14.	Электромегафон	штук	4
15.	Причальный плот 10 х 4 м	штук	1
16.	Козлы для лодок	комплект	15
17.	Бинокль оптический	штук	4

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Очно / заочно

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Кафедра: теории и методики гребного спорта

Очная форма

1 курс, 1 семестр

№ занятия	Посещаемость	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная» стоимость /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1-5		Практические занятия. I-II этапы обучения в академической гребле.			
6		**Текущий контроль №1 –**Опрос	**3/10**	10	
7-11		Практические занятия. III этап обучения в академической гребле.			
12		**Текущий контроль №2 –** Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	**3/10**	20	
13-17		Практические занятия. IV этап обучения в академической гребле.			
18		**Рубежный контроль (кафедра) –** тестирование уровня подготовленности	**5/10**	30	
19-22		Практические занятия. Средства и методы технической подготовки гребцов на суше.			
23		**Текущий контроль №3 –** Анализ соревновательной деятельности	**3/10**	40	
24-27		Практические занятия. Средства и методы технической подготовки гребцов на воде.			
28		**Текущий контроль №4 –** Участие в соревнованиях	**5/10**	50	
29-32		Практические занятия. Использование подводящих и имитационных упражнений в технической подготовке гребцов.			
33		**Текущий контроль №5 –** Участие в судействе соревнований	**4/10**	60	
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ). Может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей.			**22/30**	100	
		Min/max сумма баллов за 1 семестр	**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Кафедра: теории и методики гребного спорта

Очная форма

1 курс, 2 семестр

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная» стоимость /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1-5		Практические занятия. I-II этапы обучения в гребле на байдарке.			
6		**Текущий контроль №1 –**Опрос	**3/10**	10	
7-11		Практические занятия. III этап обучения в гребле на байдарке.			
12		**Текущий контроль №2 –** Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	**3/10**	20	
13-17		Практические занятия. IV этап обучения в гребле на байдарке.			
18		**Рубежный контроль (кафедра) –** тестирование уровня подготовленности	**5/10**	30	
19-22		Практические занятия. I-II этапы обучения в гребле на каноэ.			
23		**Текущий контроль №3 –** Анализ соревновательной деятельности	**3/10**	40	
24-27		Практические занятия. III этап обучения в гребле на каноэ.			
28		**Текущий контроль №4 –** Участие в соревнованиях	**5/10**	50	
29-32		Практические занятия. IV этап обучения в гребле на каноэ.			
33		**Текущий контроль №5 –** Участие в судействе соревнований	**4/10**	60	
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ). Может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей.			**22/30**	100	
		Min/max сумма баллов за 2 семестр	**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Кафедра: теории и методики гребного спорта

Очная форма

2 курс, 3 семестр

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная» стоимость /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1-5		Практические занятия. Развитие выносливости.			
6		**Текущий контроль №1 –**Анализ тактических действий (свой вид)	**3/10**	10	
7-11		Практические занятия. Развитие выносливости.			
12		**Текущий контроль №2 –** Оценка технико-тактического мастерства.	**3/10**	20	
13-17		Практические занятия. Развитие выносливости.			
18		**Рубежный контроль (кафедра) –** тестирование уровня подготовленности	**5/10**	30	
19-22		Практические занятия. Развитие силовых способностей.			
23		**Текущий контроль №3 –** Составление конспекта урока.	**3/10**	40	
24-27		Практические занятия. Развитие силовых способностей.			
28		**Текущий контроль №4 –** Участие в соревнованиях	**5/10**	50	
29-32		Практические занятия. Развитие силовых способностей.			
33		**Текущий контроль №5 –** Участие в судействе соревнований	**4/10**	60	
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ). Может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей.			**22/30**	100	
		Min/max сумма баллов за 3 семестр	**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Кафедра: теории и методики гребного спорта

Очная форма

2 курс, 4 семестр

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная» стоимость /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1-6		Практические занятия. Развитие скоростных способностей.			
7		**Текущий контроль №1 –**Анализ технико-тактических вариантов.	**3/10**	10	
8-12		Практические занятия. Развитие скоростных способностей.			
13		**Текущий контроль №2 –** Составление конспекта урока	**3/10**	20	
14-19		Практические занятия. Развитие гибкости.			
20		**Рубежный контроль (кафедра) –** тестирование уровня подготовленности	**5/10**	30	
21-26		Практические занятия. Развитие гибкости.			
27		**Текущий контроль №3 –** Опрос.	**3/10**	40	
28-38		Практические занятия. Развитие ловкости.			
39		**Текущий контроль №4 –** Участие в соревнованиях.	**5/10**	50	
40-50		Практические занятия. Развитие координационных способностей.			
51		**Текущий контроль №5 –** Участие в судействе соревнований.	**4/10**	60	
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ). Может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей.			**22/30**	100	
		Min/max сумма баллов за 4 семестр	**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Кафедра: теории и методики гребного спорта

Очная форма

3 курс, 5 семестр

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная» стоимость /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1-2		Практические занятия. Методика тренировки в гребном спорте.			
3		**Текущий контроль №1 –**Составление конспекта урока.	**3/10**	10	
4-5		Практические занятия. Разработка перспективного плана на год.			
6		**Текущий контроль №2 –** Проведение фрагмента тренировочного занятия по гребному спорту.	**3/10**	20	
7-8		Практические занятия. Разработка перспективного плана на год.			
9		**Рубежный контроль (кафедра) –** тестирование уровня подготовленности	**5/10**	30	
10-11		Практические занятия. Разработка рабочего плана построения тренировочных занятий и микроциклов на различных этапах круглогодичной подготовки гребцов различной квалификации.			
12		**Текущий контроль №3 –** Проведение фрагмента тренировочного занятия по гребному спорту.	**3/10**	40	
13		Практические занятия. Составление план-конспектов основной части урока.			
14		**Текущий контроль №4 –** Участие в соревнованиях.	**5/10**	50	
15		**Текущий контроль №5 –** Участие в судействе соревнований.	**4/10**	60	
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ). Может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей.			**22/30**	100	
		Min/max сумма баллов за 5 семестр	**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Кафедра: теории и методики гребного спорта

Очная форма

3 курс, 6 семестр

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная» стоимость /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1-5		Практические занятия. Составление планов различных тактических вариантов.			
6		**Текущий контроль №1 –**Проведение фрагмента тренировочного занятия по гребному спорту.	**3/10**	10	
7-10		Практические занятия. Составление планов различных тактических вариантов.			
11		**Текущий контроль №2 –** Проведение тренировочного занятия по гребному спорту.	**3/10**	20	
12-15		Практические занятия. Разработка рабочего плана тренировки на заключительном этапе подготовки к соревнованиям с учетом конкретного варианта соревновательной тактики.			
16		**Рубежный контроль (кафедра) –** тестирование уровня подготовленности	**5/10**	30	
17-21		Практические занятия. Разработка рабочего плана тренировки на заключительном этапе подготовки к соревнованиям с учетом конкретного варианта соревновательной тактики			
22		**Текущий контроль №3 –** Контроль соревновательной подготовки гребцов.	**3/10**	40	
23-27		Практические занятия. Составление комплексов упражнений по общей и специальной подготовке на развитие специальных качеств гребцов.			
28		**Текущий контроль №4 –** Участие в соревнованиях	**5/10**	50	
29-32		Практические занятия. Составление комплексов упражнений по общей и специальной подготовке на развитие специальных качеств гребцов.			
33		**Текущий контроль №5 –** Участие в судействе соревнований	**4/10**	60	
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ). Может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей.			**22/30**	100	
		Min/max сумма баллов за 6 семестр	**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Кафедра: теории и методики гребного спорта

Очная форма

4 курс, 7 семестр

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная» стоимость /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1-2		Практические занятия. Работа судейских бригад: секретариата, старта, финиша, арбитров, судей на отрезках, контрольной комиссии.			
3		**Текущий контроль №1 –**Проведение тренировочного занятия по гребному спорту.	**3/10**	10	
4-5		Практические занятия. Проработка на макете гоночной дистанции проблемных ситуаций, возникающие в ходе судейства соревнований, действия согласно предложенной ситуации, используя судейский инвентарь и макет дистанции.			
6		**Текущий контроль №2 –** Проведение тренировочного занятия по гребному спорту.	**3/10**	20	
7-8		Практические занятия. Положение и программы соревнований. Оформление судейской документации, заявки на участие в соревнованиях, стартовые протоколы, финишная документация, результаты соревнований. Составление отчетной документации.			
9		**Рубежный контроль (кафедра) –** тестирование уровня подготовленности	**5/10**	30	
10-11		Практические занятия. Практика судейства соревнований. Дублирование действий судей на различных участках.			
12		**Текущий контроль №3 –** Проведение тренировочного занятия по гребному спорту.	**3/10**	40	
13		Практические занятия. Практика судейства соревнований. Дублирование действий судей на различных участках.			
14		**Текущий контроль №4 –** Участие в соревнованиях.	**5/10**	50	
15		**Текущий контроль №5 –** Участие в судействе соревнований.	**4/10**	60	
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ). Может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей.			**22/30**	100	
		Min/max сумма баллов за 7 семестр	**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Кафедра: теории и методики гребного спорта

Очная форма

4 курс, 8 семестр

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная» стоимость /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1-4		Практические занятия. Общая физическая подготовка в гребном спорте.			
5		**Текущий контроль №1** –Проведение тренировочного занятия по гребному спорту.	**3/10**	10	
6-8		Практические занятия. Общая физическая подготовка в гребном спорте.			
9		**Текущий контроль №2** – Проведение тренировочного занятия по гребному спорту.	**3/10**	20	
10-13		Практические занятия. Общая физическая подготовка в гребном спорте.			
14		**Рубежный контроль (кафедра) –** тестирование уровня подготовленности	**5/10**	30	21
15-17		Практические занятия. Практика судейства соревнований. Дублирование действий судей на различных участках.			
18		**Текущий контроль №3** – Проведение тренировочного занятия по гребному спорту.	**3/10**	40	
19-21		Практические занятия. Практика судейства соревнований. Дублирование действий судей на различных участках.			
22		**Текущий контроль №4** – Участие в соревнованиях.	**5/10**	50	
23		**Текущий контроль №5 –** Участие в судействе соревнований.	**4/10**	60	
2 рубежный контроль - тестирование			**5/10**	70	
Промежуточный контроль (ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ). Может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей.			**22/30**	100	
Min/max сумма баллов за 8 семестр			**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Кафедра: теории и методики гребного спорта

Заочная форма

1 курс*(1-2 семестр)*

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная» стоимость /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1 СЕМЕСТР					
1		Практическое занятие. I-II этапы обучения в академической гребле. **Текущий контроль №1 –**Опрос	**3/10**	10	40
2		Практическое занятие. III этап обучения в академической гребле.			
3		Практическое занятие. IV этап обучения в академической гребле.			
4		Практическое занятие. Средства и методы технической подготовки гребцов на суше. Использование гребного бассейна. Тренировка с использованием гребного эргометра. Использование неподвижного гребного аппарата на плоту. **Текущий контроль №2 –** Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия.	**2/10**	20	24
2 СЕМЕСТР					
1		Практическое занятие. I-II этапы обучения в гребле на байдарке.			
3		Практическое занятие. III-IV этап обучения в гребле на байдарке. **Текущий контроль №3 –** Тестирование уровня подготовленности	**5/10**	30	20
2		Практическое занятие. I-II этапы обучения в гребле на каноэ.			
4		Практическое занятие. III-IV этап обучения в гребле на каноэ. **Текущий контроль №4 –** Участие в судействе соревнований	**3/10**	40	20
		Контрольная работа	**15/30**	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ). Может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и контролей и контрольной работы.			**22/30**	100	
		Min/max сумма баллов за 2 семестр	**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Кафедра: теории и методики гребного спорта

Заочная форма

2 курс*(3-4 семестр)*

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная» стоимость /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
3 СЕМЕСТР					
1		Практическое занятие. Развитие выносливости.			
2		Практическое занятие. Развитие выносливости. **Текущий контроль №1 –**Составление конспекта тренировочного занятия.	**3/10**	10	30
3		Практическое занятие. Развитие силовых способностей.			
4		Практическое занятие. Развитие силовых способностей. **Текущий контроль №2** – Анализ соревновательной деятельности	**2/10**	20	34
4 СЕМЕСТР					
1		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей.			
3		Практическое занятие. Развитие скоростных способностей. **Текущий контроль №3 –** Тестирование уровня подготовленности	**5/10**	30	38
2		Практическое занятие. Развитие ловкости.			
4		Практическое занятие. Развитие координационных способностей. **Текущий контроль №4 –** Участие в судействе соревнований	**3/10**	40	38
		Контрольная работа	**15/30**	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ). Может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и контролей и контрольной работы.			**22/30**	100	
		Min/max сумма баллов за 4 семестр	**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Кафедра: теории и методики гребного спорта

Заочная форма

3 курс*(5-6 семестр)*

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная» стоимость /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
5 СЕМЕСТР					
1		Практическое занятие. Разработка перспективного плана на год.			
2		Практическое занятие. Разработка перспективного плана на год. **Текущий контроль №1 –**Составление конспекта тренировочного занятия.	**3/10**	10	20
3		Практическое занятие. Разработка рабочего плана построения тренировочных занятий и микроциклов на различных этапах круглогодичной подготовки гребцов различной квалификации.			
4		Практическое занятие. Составление план-конспектов основной части урока. **Текущий контроль №2 –** Проведение фрагмента тренировочного занятия по гребному спорту.	**2/10**	20	8
6 СЕМЕСТР					
1		Практическое занятие. Составление планов различных тактических вариантов.			
3		Практическое занятие. Составление комплексов упражнений по общей и специальной подготовке на развитие специальных качеств гребцов.			
2		**Текущий контроль №3 –** Тестирование уровня подготовленности	**5/10**	30	20
4		Практическое занятие. Работа судейских бригад: секретариата, старта, финиша, арбитров, судей на отрезках, контрольной комиссии. **Текущий контроль №4 –** Участие в судействе соревнований	**3/10**	40	20
		Контрольная работа	**15/30**	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ). Может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и контролей и контрольной работы.			**22/30**	100	
		Min/max сумма баллов за 6 семестр	**50/100**	**100**	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГРЕБНОЙ СПОРТ)

Кафедра: теории и методики гребного спорта

Заочная форма

4 курс*(7-8 семестр)*

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная» стоимость /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
7 СЕМЕСТР					
1		Практическое занятие. Проработка на макете гоночной дистанции проблемных ситуаций, возникающие в ходе судейства соревнований, действия согласно предложенной ситуации, используя судейский инвентарь и макет дистанции.			
2		Практическое занятие. Проработка на макете гоночной дистанции проблемных ситуаций, возникающие в ходе судейства соревнований, действия согласно предложенной ситуации, используя судейский инвентарь и макет дистанции. **Текущий контроль №1** –Анализ технико-тактических вариантов.	**3/10**	10	14
3		Практическое занятие. Положение и программы соревнований. Оформление судейской документации.			
4		Практическое занятие. Положение и программы соревнований. Оформление судейской документации. **Текущий контроль №2 –** Анализ техники в смежных видах гребли.	**2/10**	20	14
8 СЕМЕСТР					
1-2		Практические занятия. Составление комплексов упражнений по общей и специальной подготовке на развитие специальных качеств гребцов.			
3		**Текущий контроль №3 –** Тестирование уровня подготовленности	**5/10**	30	20
4-5		Практические занятия. Составление комплексов упражнений по общей и специальной подготовке на развитие специальных качеств гребцов. **Текущий контроль №4 –** Участие в судействе соревнований	**3/10**	40	18
		Контрольная работа	**15/30**	70	20
Промежуточный контроль (ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ). Может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и контролей и контрольной работы.			**22/30**	100	
		Min/max сумма баллов за 8 семестр	**50/100**	**100**	

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

Очная форма

1 семестр

Текущий контроль №1. Опрос.

Вопросы:

1. Основы методики организации занятий по гребному спорту.
2. Терминология в гребном спорте.
3. Оборудование мест для занятий гребным спортом.
4. Основные правила техники безопасности при проведении занятий по гребному спорту.
5. Характеристика гребли академической.
6. Характеристика гребли на байдарках.
7. Характеристика гребли на каноэ.
8. Основы техники гребли.
9. Правила соревнований по гребному спорту.
10. Физические способности гребца, основные характеристики.

Оценивается от 3 до 10 баллов (0 баллов – не владеет материалом).

Критерии оценивания:

3 балла – фрагментарно отвечает на большинство вопросов. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. Частично отвечает на наводящие вопросы;

4 балла – дан не полный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент не осознает существование связи между знаниями после подсказки преподавателя;

5 баллов – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя;

6 баллов – дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций;

7 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя;

8 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя;

9 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа;

10 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и

междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

Текущий контроль № 2. Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия.
Составление конспекта подготовительной части урока для уроков разной направленности.
Темы:
- Разминка для развития общей выносливости в основной части урока;
- Разминка для урока общей силовой направленности;
- Разминка для урока по развитию максимальной силы;
- Разминка для урока по развитию силовой выносливости;
- Разминка для урока по развитию скоростных способностей;
- Разминка для урока по развитию гибкости;
- Разминка для урока по развитию координационных способностей;
- Разминка для обучающего урока.

Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

3 балла – студент слабо владеет технологией составления документов планирования, допускает ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены адекватные средства и методы.

4 балла – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены адекватные средства и методы.

5 баллов – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены разнообразные средства и методы.

6 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока применен широкий круг разнообразных средств и методов.

7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока применен широкий круг разнообразных средств и методов.

8 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

9 баллов – студент отлично владеет и творчески применяет технологию составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

10 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, способен к творческому подходу при их составлении, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), а также текущего их состояния, планируя эффективность этих средств и методов.

Текущий контроль № 3 Анализ соревновательной деятельности (свой вид гребли).
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

3 балла – студент в целом владеет средствами и методами анализа техники, не допускает грубых ошибок в анализе техники.

4 балла – студент владеет средствами и методами анализа техники, допущена одна незначительная ошибка в анализе техники.

5 баллов – студент на среднем уровне владеет средствами и методами анализа техники, не допускает в них ошибок.

6 баллов – студент хорошо владеет средствами и методами анализа соревновательной деятельности.

7 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности.

8 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает выводы из этого анализа.

9 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает из анализа выводы и применяет эти выводы для коррекции тренировочного процесса.

10 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает из анализа творческие выводы и применяет эти выводы для коррекции тренировочного процесса.

Текущий контроль №4. Участие в соревнованиях.
Оценивается от 5 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

5 баллов –участие в течение семестра только в клубных соревнованиях и контрольных тренировках, неофициальных матчевых встречах и регатах, спортивно-массовых физкультурных праздниках с участием гребцов;

6 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1-м соревновании из официального календаря региональной (городской) федерацииили участие в Чемпионате ВУЗов по гребному спорту;

7 баллов –участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации;

8 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации с присвоением в семестре новых спортивных разрядов;

9 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения;

10 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения с присвоением в семестре новых спортивных званий или участие в международных соревнованиях.

Текущий контроль №5. Участие в судействе соревнований.
Оценивается от 4 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

4 балла – участие в судействе клубных соревнований;

5 баллов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа;

6 баллов –участие в судействе школьных соревнований или волонтерская работа на приеме ГТО;

7 баллов – участие в судействе Чемпионата ВУЗов по гребному спорту;

8 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди юношей или юниоров из официального календаря региональной (городской) федерации;

9 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди взрослых из официального календаря региональной (городской) федерации;

10 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 2-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации.

2 семестр

Текущий контроль №1. Опрос.

Вопросы:

1. Виды занятий, применяемые в гребном спорте.
2. Основы техники гребли.

3. Периоды, фазы гребка (свой вид).
4. Техника народной гребли.
5. Техника академической гребли.
6. Техника гребли на байдарках.
7. Техника гребли на каноэ.
8. Техника гребного слалома.

Оценивается от 3 до 10 баллов (0 баллов – не владеет материалом).

Критерии оценивания:

3 балла – фрагментарно отвечает на большинство вопросов. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. Частично отвечает на наводящие вопросы;

4 балла – дан не полный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент не осознает существование связи между знаниями после подсказки преподавателя;

5 баллов – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя;

6 баллов – дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций;

7 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя;

8 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя;

9 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа;

10 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

Текущий контроль № 2. Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия.

Составление конспекта подготовительной части урока для уроков разной направленности.

Темы:

- Разминка для контрольного урока;

- Предсоревновательная разминка на суше;
- Предсоревновательная разминка на воде.

Оценивается от 3 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

3 балла – студент слабо владеет технологией составления документов планирования, допускает ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены адекватные средства и методы.

4 балла – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены адекватные средства и методы.

5 баллов – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены разнообразные средства и методы.

6 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока применен широкий круг разнообразных средств и методов.

7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока применен широкий круг разнообразных средств и методов.

8 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

9 баллов – студент отлично владеет и творчески применяет технологию составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

10 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, способен к творческому подходу при их составлении, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), а также текущего их состояния, планируя эффективность этих средств и методов.

Текущий контроль №3. Анализ соревновательной деятельности (дополнительный вид гребли).

Оценивается от 3 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

3 балла – студент в целом владеет технологией анализа соревновательной деятельности, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления протоколов в основном соблюдены.

4 балла – студент владеет технологией анализа соревновательной деятельности, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены.

5 баллов – студент хорошо владеет технологией анализа соревновательной деятельности, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью.

6 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, правила оформления соблюдены полностью.

7 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся, правила оформления соблюдены полностью.

8 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с

индивидуальными особенностями соревнующихся и примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности вносить коррективы в тренировочный процесс.

9 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности вносить коррективы в тренировочный процесс.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации, в психологическом состоянии спортсменов), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности проявлять творческий подход в планировании и корректировке тренировочного процесса.

Текущий контроль №4. Участие в соревнованиях.
Оценивается от 5 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

5 баллов –участие в течение семестра только в клубных соревнованиях и контрольных тренировках, неофициальных матчевых встречах и регатах, спортивно-массовых физкультурных праздниках с участием гребцов;
6 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1-м соревновании из официального календаря региональной (городской) федерацииили участие в Чемпионате ВУЗов по гребному спорту;
7 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации;
8 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации с присвоением в семестре новых спортивных разрядов;
9 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения;
10 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения с присвоением в семестре новых спортивных званий или участие в международных соревнованиях.

Текущий контроль №5. Участие в судействе соревнований.
Оценивается от 4 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

4 балла – участие в судействе клубных соревнований;
5 баллов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа;
6 баллов – участие в судействе школьных соревнований или волонтерская работа на приеме ГТО;
7 баллов – участие в судействе Чемпионата ВУЗов по гребному спорту;
8 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди юношей или юниоров из официального календаря региональной (городской) федерации;
9 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди взрослых из официального календаря региональной (городской) федерации;
10 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 2-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации.

3 семестр
Текущий контроль №1Анализ тактических действий (свой вид).
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

3 балла – студент в целом владеет технологией анализа тактических особенностей гребцов, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки.

4 балла – студент владеет технологией анализа тактических особенностей гребцов, допущена одна незначительная ошибка.

5 баллов – студент хорошо владеет технологией анализа тактических особенностей гребцов, не допускает ошибок.

6 баллов – студент отлично владеет технологией анализа тактических особенностей гребцов, готов к обобщению полученных данных.

7 баллов – студент отлично владеет технологией анализа тактических особенностей гребцов, понимает связь особенностей тактики с индивидуальными особенностями соревнующихся.

8 баллов – студент отлично владеет технологией анализа тактических особенностей гребцов, понимает связь показателей тактики с индивидуальными особенностями соревнующихся и примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа тактики вносить коррективы в тренировочный процесс.

9 баллов – студент отлично владеет технологией анализа тактических особенностей гребцов, понимает связь показателей тактики с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа тактики вносить коррективы в тренировочный процесс.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией анализа тактических особенностей гребцов, понимает связь показателей тактики с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации, в психологическом состоянии спортсменов), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа тактики проявлять творческий подход в планировании и корректировке тренировочного процесса.

Текущий контроль №2. Оценка технико-тактического мастерства.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

3 балла – студент, обладая минимальным набором технико-тактических действий, не может провести их оценку.

4 балла – студент обладает минимальным набором технических приемов для реализации тактических задач без существенных ошибок.

5 баллов – студент обладает набором технических приемов для реализации тактических задач без существенных ошибок.

6 баллов – студент обладает большим набором технических приемов для реализации тактических задач без существенных ошибок. Способен к сохранению качества движений и временных характеристик.

7 баллов – студент обладает большим набором технических приемов для реализации тактических задач к сбивающим факторам.

8 баллов - студент обладает большим набором технических приемов для реализации тактических задач к сбивающим факторам. Способен к моделированию тактических действий.

9 баллов - студент обладает большим набором технических приемов для реализации тактических задач к сбивающим факторам. Способен к применению различных тактических вариантов.

10 баллов - студент обладает большим набором технических приемов для реализации тактических задач к сбивающим факторам. Успешно использует различные варианты тактических действий в соревнованиях.

Текущий контроль №3Составление конспекта урока.
Темы уроков:
- Обучение схеме гребка в целом в неподвижном гребном аппарате;
- Обучение посадке в лодку и выходу из нее, схеме гребка одними руками;
- Обучение элементу техники – конец гребка;

- Обучение элементу техники – начало проводки;
- Обучение сохранению равновесия и восстановлению баланса лодки;
- Обучение использованию массы тела и сил инерции для повышения эффективности гребка;
- Изучение темпа и ритма гребли;
- Совершенствование техники гребли при сбивающих факторах.

Оценивается от 3 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

3 балла – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены адекватные средства и методы.

4 балла – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены разнообразные средства и методы,

5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль №4. Участие в соревнованиях.

Оценивается от 5 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

5 баллов –участие в течение семестра только в клубных соревнованиях и контрольных тренировках, неофициальных матчевых встречах и регатах, спортивно-массовых физкультурных праздниках с участием гребцов;

6 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1-м соревновании из официального календаря региональной (городской) федерацииили участие в Чемпионате ВУЗов по гребному спорту;

7 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации;

8 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации с присвоением в семестре новых спортивных разрядов;
9 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения;
10 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения с присвоением в семестре новых спортивных званий или участие в международных соревнованиях.

Текущий контроль №5. Участие в судействе соревнований.
Оценивается от 4 до 10 баллов.
Критерии оценивания:
4 балла – участие в судействе клубных соревнований;
5 баллов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа;
6 баллов – участие в судействе школьных соревнований или волонтерская работа на приеме ГТО;
7 баллов – участие в судействе Чемпионата ВУЗов по гребному спорту;
8 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди юношей или юниоров из официального календаря региональной (городской) федерации;
9 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди взрослых из официального календаря региональной (городской) федерации;
10 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 2-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации.

4 семестр
Текущий контроль №1. Анализ технико-тактических вариантов.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:
3 балла – студент знает технико-тактические варианты, но неспособен определить их;
4 балла – студент в целом способен определять отдельные технико-тактические варианты, но допускает ошибки и не владеет терминологией;
5 баллов – студент в целом способен определять отдельные технико-тактические варианты, однако допускает при этом 1-2 ошибки.
6 баллов – студент в целом способен определять отдельные технико-тактические варианты, не допускает при этом ошибок.
7 баллов – студент отлично владеет технологией анализа отдельных технико-тактических вариантов, оценивает их значение и обоюдные действия спортсменов, ошибки каждого из них.
8 баллов – студент отлично владеет технологией анализа отдельных технико-тактических вариантов, оценивает их значение и обоюдные действия спортсменов, ошибки каждого из них, понимает связь особенностей проведения комбинаций с индивидуальными особенностями соревнующихся.
9 баллов – студент отлично владеет технологией анализа отдельных технико-тактических вариантов, оценивает их значение и обоюдные действия спортсменов, ошибки каждого из них, понимает связь особенностей проведения вариантов с индивидуальными особенностями соревнующихся студент отлично владеет технологией анализа отдельных вариантов, оценивает их значение и обоюдные действия спортсменов, ошибки каждого из них, понимает связь особенностей проведения вариантов с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа тактики вносить коррективы в тренировочный процесс.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией анализа отдельных технико-тактических вариантов, оценивает их значение и обоюдные действия спортсменов, ошибки каждого из них, понимает связь особенностей проведения вариантов с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне

квалификации, в психологическом состоянии спортсменов), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа тактики проявлять творческий подход в планировании и корректировке тренировочного процесса.

Текущий контроль №2. Составление конспекта урока.
Темы уроков:
- Использование круговой тренировки силовой направленности;
- Интегральная подготовка гребцов с использованием игрового метода;
- Использование метода контрольных упреждений в подготовке гребца;
- Развитие силовых способностей гребцов с использованием упражнений с партнером;
-Развитие гибкости и координации гребцов с использованием средств гимнастики;
-Развитие общей выносливости гребцов с использованием средств других видов спорта (лыжи, плавание, велосипед);
- Развитие скоростно-силовых способностей с применением гребного эргометра.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценки:

3 балла – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены адекватные средства и методы.

4 балла – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены разнообразные средства и методы.

5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль №3. Опрос.

Вопросы:

1. Основные положения судейства.

2. Изменение правил судейства в гребном спорте.
3. Методика судейской работы.
4. Основные документы судьи.
5. Ошибки судейства.
6. Вспомогательная аппаратура при судействе в гребном спорте.
7. Трактовка правил судейства.

Оценивается по шкале от 3 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

3 балла – имеет ограниченное представление о методике судейства и правилах судейства.

4 балла – знает основы методики организации судейства.

5 баллов – знает методику организации судейства, знает большинство терминов судейства.

6 баллов – обладает исчерпывающими знаниями в области методики организации судейства, безошибочно знает и употребляет большинство терминов судейства.

7 баллов – обладает исчерпывающими знаниями в области методики организации судейства, владеет знаниями по ведению судейства, безошибочно знает и употребляет большинство терминов судейства.

8 баллов – обладает исчерпывающими знаниями в области методики организации судейства, владеет знаниями по ведению судейства, различных функций судейства, безошибочно знает и употребляет большинство терминов судейства.

9 баллов – на высоком уровне знает методику организации судейства, владеет знаниями по проведению судейства в гребном спорте, отлично знает термины судейства, способен обучать других судейству.

10 баллов – на очень высоком уровне знает методику организации судейства, отлично владеет знаниями по проведению судейства в гребном спорте, отлично знает термины судейства, способен творчески подходить к обучению судейству, способен анализировать работу других судей.

Текущий контроль №4. Участие в соревнованиях.

Оценивается от 5 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

5 баллов –участие в течение семестра только в клубных соревнованиях и контрольных тренировках, неофициальных матчевых встречах и регатах, спортивно-массовых физкультурных праздниках с участием гребцов;

6 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1-м соревновании из официального календаря региональной (городской) федерациииили участие в Чемпионате ВУЗов по гребному спорту;

7 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации;

8 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации с присвоением в семестре новых спортивных разрядов;

9 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения;

10 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения с присвоением в семестре новых спортивных званий или участие в международных соревнованиях.

Текущий контроль №5. Участие в судействе соревнований.

Оценивается от 4 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

4 балла – участие в судействе клубных соревнований;

5 баллов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа;

6 баллов – участие в судействе школьных соревнований или волонтерская работа на приеме ГТО;

7 баллов – участие в судействе Чемпионата ВУЗов по гребному спорту;
8 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди юношей или юниоров из официального календаря региональной (городской) федерации;
9 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди взрослых из официального календаря региональной (городской) федерации;
10 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 2-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации.

5 семестр

Текущий контроль №1. Составление конспекта тренировочного занятия.

Темы уроков:

- Развитие силовых способностей гребца на воде;
- Развитие скоростных способностей повторным методом на воде;
-Развитие скоростных способностей интервальным методом на воде;
- Развитие специальной выносливости переменным методом на воде;
- Развитие специальной выносливости повторным методом на воде;
-Развитие физических качеств гребца с использованием специального и дополнительного инвентаря на воде.

Оценивается от 3 до 10 баллов.

Критерии оценки:

3 балла – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены адекватные средства и методы.

4 балла – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены разнообразные средства и методы.

5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и

коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль №2. Проведение фрагмента тренировочного занятия по гребному спорту. Проведение подготовительной части урока (разминки) общеразвивающей направленности гребцов с использованием различного инвентаря.
Темы:
- С использованием конусов для упражнений в беге и ходьбе;
- С использованием разметки и ступеней для прыжковых упражнений;
- С использованием мяча, набивного мяча при ОРУ в парах;
- С использованием ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой;
- С использованием ОРУ на фитболе;
- С использованием петель TRX;
- С использованием гимнастической стенки, скамейки;
- С использованием гимнастических матов, ковриков.

Оценивается от 3 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

3 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

4 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

5 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

6 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

7 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

8 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

9 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

10 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

Текущий контроль №3. Проведение фрагмента тренировочного занятия по гребному спорту. Проведение заключительной части урока.

Темы уроков:

- Заключительная часть для тренировочного занятия, проведенного игровым методом;
- Заключительная часть для тренировочного занятия по развитию силовых способностей;
- Заключительная часть для тренировочного занятия на воде;
- Заключительная часть для контрольной тренировки.

Оценивается от 3 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

3 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

4 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

5 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

6 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

7 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

8 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

9 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

10 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

Текущий контроль №4. Участие в соревнованиях.

Оценивается от 5 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

5 баллов –участие в течение семестра только в клубных соревнованиях и контрольных тренировках, неофициальных матчевых встречах и регатах, спортивно-массовых физкультурных праздниках с участием гребцов;

6 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1-м соревновании из официального календаря региональной (городской) федерацииили участие в Чемпионате ВУЗов по гребному спорту;
7 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации;
8 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации с присвоением в семестре новых спортивных разрядов;
9 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения;
10 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения с присвоением в семестре новых спортивных званий или участие в международных соревнованиях.

Текущий контроль №5. Участие в судействе соревнований.
Оценивается от 4 до 10 баллов.
Критерии оценивания:
4 балла – участие в судействе клубных соревнований;
5 баллов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа;
6 баллов – участие в судействе школьных соревнований или волонтерская работа на приеме ГТО;
7 баллов – участие в судействе Чемпионата ВУЗов по гребному спорту;
8 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди юношей или юниоров из официального календаря региональной (городской) федерации;
9 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди взрослых из официального календаря региональной (городской) федерации;
10 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 2-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации.

6 семестр
Текущий контроль №1. Проведение фрагмента тренировочного занятия по гребному спорту. Основная часть урока.
Темы уроков:
- 1 этап обучения техники гребли;
- 2 этап обучения технике гребли;
- 3 этап обучения технике гребли;
- Развитие выносливости гребца;
- Развитие силовых способностей гребца;
-Развитие скоростных способностей гребца;
- Развитие гибкости гребца;
- Развитие ловкости и координационных способностей гребца.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

3 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

4 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

5 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и

коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

6 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

7 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

8 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

9 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

10 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

Текущий контроль №2. Проведение тренировочного занятия по гребному спорту.
Темы уроков:
-Развитие общей выносливости (емкости) гребца средствами на суше;
- Развитие общей выносливости (мощности) гребца средствами на суше;
- Развитие общей выносливости (емкости) гребца средствами на воде;
- Развитие общей выносливости (мощности) гребца средствами на воде.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

3 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

4 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

5 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

6 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

7 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам.

Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

8 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

9 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

10 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

Текущий контроль №3.Контроль соревновательной подготовленности гребцов.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

3 балла – студент обладает минимальным набором технических приемов, не позволяющим реализовать тактические задачи при прохождении дистанции.

4 балла – студент обладает минимальным набором технических приемов для реализации тактических задач без существенных ошибок.

5 баллов – студент обладает набором технических приемов для реализации тактических задач без существенных ошибок.

6 баллов – студент обладает большим набором технических приемов для реализации тактических задач без существенных ошибок. Способен к сохранению качества движений и временных характеристик.

7 баллов – студент обладает большим набором технических приемов для реализации тактических задач к сбивающим факторам.

8 баллов - студент обладает большим набором технических приемов для реализации тактических задач к сбивающим факторам. Способен к моделированию тактических действий.

9 баллов - студент обладает большим набором технических приемов для реализации тактических задач к сбивающим факторам. Способен к применению различных тактических вариантов.

10 баллов - студент обладает большим набором технических приемов для реализации тактических задач к сбивающим факторам. Успешно использует различные варианты тактических действий в соревнованиях.

Текущий контроль №4. Участие в соревнованиях.
Оценивается от 5 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

5 баллов –участие в течение семестра только в клубных соревнованиях и контрольных тренировках, неофициальных матчевых встречах и регатах, спортивно-массовых физкультурных праздниках с участием гребцов;

6 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1-м соревновании из официального календаря региональной (городской) федерацииили участие в Чемпионате ВУЗов по гребному спорту;

7 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации;

8 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации с присвоением в семестре новых спортивных разрядов;
9 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения;
10 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения с присвоением в семестре новых спортивных званий или участие в международных соревнованиях.

Текущий контроль №5. Участие в судействе соревнований.
Оценивается от 4 до 10 баллов.
Критерии оценивания:
4 балла – участие в судействе клубных соревнований;
5 баллов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа;
6 баллов – участие в судействе школьных соревнований или волонтерская работа на приеме ГТО;
7 баллов – участие в судействе Чемпионата ВУЗов по гребному спорту;
8 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди юношей или юниоров из официального календаря региональной (городской) федерации;
9 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди взрослых из официального календаря региональной (городской) федерации;
10 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 2-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации.

7 семестр, 8 семестр
Текущие контроли №1, 2, 3. Проведение тренировочного занятия по гребному спорту.
Темы уроков:
- Технико-тактическая подготовка гребцов на суше;
- Технико-тактическая подготовка гребцов на воде;
- Развитие собственно-силовых способностей гребцов;
- Развитие максимальной силы гребцов;
- Развитие силовой выносливости гребцов;
- Развитие взрывной силы;
- Развитие статической силы отдельных мышечных групп у гребцов;
- Развитие быстроты реакции и обучение стартовому разгону;
- Развитие способности к воспроизведению наибольшей частоты движений;
- Развитие скоростно-силовых способностей гребцов;
- Совершенствование техники гребли при утомлении;
- Совершенствование техники гребли при волне и ветре;
- Совершенствование командной техники и тактики.

Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:
3 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
4 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
5 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

6 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

7 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

8 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

9 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

10 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

Текущий контроль №4. Участие в соревнованиях.
Оценивается от 5 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

5 баллов –участие в течение семестра только в клубных соревнованиях и контрольных тренировках, неофициальных матчевых встречах и регатах, спортивно-массовых физкультурных праздниках с участием гребцов;
6 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1-м соревновании из официального календаря региональной (городской) федерациииили участие в Чемпионате ВУЗов по гребному спорту;
7 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации;
8 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 2-х соревнованиях из официального календаря региональной (городской) федерации с присвоением в семестре новых спортивных разрядов;
9 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения;
10 баллов – участие в течение семестра не менее чем в 1 соревновании всероссийского уровня и в соревнованиях регионального (городского) значения с присвоением в семестре новых спортивных званий или участие в международных соревнованиях.

Текущий контроль №5. Участие в судействе соревнований.
Оценивается от 4 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

4 балла – участие в судействе клубных соревнований;
5 баллов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа;
6 баллов – участие в судействе школьных соревнований или волонтерская работа на приеме ГТО;
7 баллов – участие в судействе Чемпионата ВУЗов по гребному спорту;

8 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди юношей или юниоров из официального календаря региональной (городской) федерации;

9 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 1 дня соревнования среди взрослых из официального календаря региональной (городской) федерации;

10 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 2-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К РУБЕЖНОМУ КОНТРОЛЮ

Очная форма

Рубежный контроль на кафедре в каждом семестре проводится в форме тестирования уровня подготовленности студентов.

В качестве тестов и нормативов рубежного контроля используются контрольно-переводные нормативы, соответствующие Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, начиная с этапа спортивной специализации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Приседание за 15 с (не менее 14 раз)	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
	Плавание на 100 м (без учета времени)	Плавание на 100 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Спортивный разряд	Не ниже второго юношеского	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,7 с)

Скоростно-силовые качества	«Многоскок» в длину с двух ног за 15 с (не менее 25 м)	«Многоскок» в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)
	Подтягивание из виса на перекладине за 30 с (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине за 30 с (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 25 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 5 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Бег на 2 км (не более 7 мин 35 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 35 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 45 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 15 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 10 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 8 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 90% от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 80% от собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 85% от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 75% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги весом 45 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 130 раз)	Тяга штанги весом 35 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 110 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги весом 40 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 130 раз)	Тяга штанги весом 30 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 110 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями коснуться пола (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 15 с)

Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,2 с)
Скоростно-силовые качества	«Многоскок» в длину с двух ног за 15 с (не менее 30 м)	«Многоскок» в длину с двух ног за 15 с (не менее 25 м)
	Подтягивание из виса на перекладине за 30 с (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине за 30 с (не менее 25 раз)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 15 с)	Бег на 3 км (не более 14 мин 45 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 45 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 30 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 20 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин 30 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Бег на 3 км (не более 12 мин)	Бег на 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 25 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 55 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 23 мин)	Гребной эргометр 6000 м (не более 25 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 95% от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 85% от собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 90% от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 80% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги весом 50 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 160 раз)	Тяга штанги весом 40 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 140 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги весом 45 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 160 раз)	Тяга штанги весом 35 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 140 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями коснуться пола (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России	

Оценивается от 5 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

5 баллов – сдает все нормативы для тренировочного этапа (спортивной специализации), имеет юношеский разряд;

6 баллов – сдает все нормативы для тренировочного этапа (спортивной специализации), имеет 2 взрослый разряд;

7 баллов – сдает все нормативы для тренировочного этапа (спортивной специализации), имеет 1 взрослый разряд;

8 баллов – сдает все нормативы для этапа совершенствования спортивного мастерства, независимо от квалификации;

9 баллов – сдает все нормативы для этапа совершенствования спортивного мастерства и имеет звание «Кандидат в мастера спорта»;

10 баллов – сдает большинство нормативов для этапа высшего спортивного мастерства независимо от квалификации или имеет звание «Мастер спорта России»

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

Заочная форма

1 курс (1-2 семестр)

Текущий контроль №1. Опрос.

Вопросы:

11. Основы методики организации занятий по гребному спорту.
12. Терминология в гребном спорте.
13. Оборудование мест для занятий гребным спортом.
14. Основные правила техники безопасности при проведении занятий по гребному спорту.
15. Характеристика гребли академической.
16. Характеристика гребли на байдарках.
17. Характеристика гребли на каноэ.
18. Основы техники гребли.
19. Правила соревнований по гребному спорту.
20. Физические способности гребца, основные характеристики.

Оценивается от 3 до 10 баллов (0 баллов – не владеет материалом).

Критерии оценивания:

3 балла – фрагментарно отвечает на большинство вопросов. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. Частично отвечает на наводящие вопросы;

4 балла – дан не полный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент не осознает существование связи между знаниями после подсказки преподавателя;

5 баллов – дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя;

6 баллов – дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекций;

7 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя;

8 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя;

9 баллов – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа;

10 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

Текущий контроль № 2. Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия.
Составление конспекта подготовительной части урока для уроков разной направленности.
Темы:
- Разминка для развития общей выносливости в основной части урока;
- Разминка для урока общей силовой направленности;
- Разминка для урока по развитию максимальной силы;
- Разминка для урока по развитию силовой выносливости;
- Разминка для урока по развитию скоростных способностей;
- Разминка для урока по развитию гибкости;
- Разминка для урока по развитию координационных способностей;
- Разминка для обучающего урока.

Оценивается от 2 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

2 балла – студент слабо владеет технологией составления документов планирования, допускает ошибки, правила оформления не соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены не всегда подходящие средства и методы.

3 балла – студент слабо владеет технологией составления документов планирования, допускает ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены адекватные средства и методы.

4 балла – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены адекватные средства и методы.

5 баллов – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены разнообразные средства и методы.

6 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока применен широкий круг разнообразных средств и методов.

7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока применен широкий круг разнообразных средств и методов.

8 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

9 баллов – студент отлично владеет и творчески применяет технологию составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

10 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, способен к творческому подходу при их составлении, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), а также текущего их состояния, планируя эффективность этих средств и методов.

Текущий контроль №3. Тестирование уровня подготовленности.
Оценивается от 5 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

5 баллов – сдает нормативы ГТО 3 ступени для своей возрастной группы;
6 баллов – сдает нормативы ГТО 2 ступени для своей возрастной группы
7 баллов – сдает нормативы ГТО 1 ступени для своей возрастной группы;
8 баллов – сдает нормативы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта гребной спорт для тренировочного этапа;
9 баллов – сдает нормативы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта гребной спорт для этапа спортивного мастерства;
10 баллов – сдает нормативы спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами, участвует в соревнованиях или участвует в соревнованиях среди ветеранов.

Текущий контроль №4. Участие в судействе соревнований.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

3 балла – участие в судействе клубных соревнований;
4 баллов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа;
5 баллов – участие в судействе школьных соревнований или волонтерская работа на приеме ГТО;
6 баллов – участие в судействе Чемпионата ВУЗов по гребному спорту;
7 баллов – участие в течение года в судействе не менее 1 дня соревнования среди юношей или юниоров из официального календаря региональной (городской) федерации;
8 баллов – участие в течение года в судействе не менее 1 дня соревнования среди взрослых из официального календаря региональной (городской) федерации;
9 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 2-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации;
10 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 3-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации.

2 курс (3-4 семестр)
Текущий контроль №1.Составление конспекта урока.
Темы уроков:
- Обучение схеме гребка в целом в неподвижном гребном аппарате;
- Обучение посадке в лодку и выходу из нее, схеме гребка одними руками;
- Обучение элементу техники – конец гребка;
- Обучение элементу техники – начало проводки;
- Обучение сохранению равновесия и восстановлению баланса лодки;
- Обучение использованию массы тела и сил инерции для повышения эффективности гребка;
- Изучение темпа и ритма гребли;
- Совершенствование техники гребли при сбивающих факторах.

Оценивается от 3 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

3 балла – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены адекватные средства и методы.

4 балла – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены разнообразные средства и методы,

5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль № 2.Анализ соревновательной деятельности (свой вид гребли).
Оценивается от 2 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

2 балла – студент слабо владеет средствами и методами анализа техники, не допускает грубых ошибок в анализе техники.

3 балла – студент в целом владеет средствами и методами анализа техники, не допускает грубых ошибок в анализе техники.

4 балла – студент владеет средствами и методами анализа техники, допущена одна незначительная ошибка в анализе техники.

5 баллов – студент на среднем уровне владеет средствами и методами анализа техники, не допускает в них ошибок.

6 баллов – студент хорошо владеет средствами и методами анализа соревновательной деятельности.

7 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности.

8 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает выводы из этого анализа.

9 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает из анализа выводы и применяет эти выводы для коррекции тренировочного процесса.

10 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает из анализа творческие выводы и применяет эти выводы для коррекции тренировочного процесса.

Текущий контроль №3. Тестирование уровня подготовленности.
Оценивается от 5 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

5 баллов – сдает нормативы ГТО 3 ступени для своей возрастной группы;

6 баллов – сдает нормативы ГТО 2 ступени для своей возрастной группы

7 баллов – сдает нормативы ГТО 1 ступени для своей возрастной группы;

8 баллов – сдает нормативы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта гребной спорт для тренировочного этапа;

9 баллов – сдает нормативы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта гребной спорт для этапа спортивного мастерства;

10 баллов – сдает нормативы спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами, участвует в соревнованиях или участвует в соревнованиях среди ветеранов.

Текущий контроль №4. Участие в судействе соревнований.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

3 балла – участие в судействе клубных соревнований;

4 баллов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа;

5 баллов – участие в судействе школьных соревнований или волонтерская работа на приеме ГТО;

6 баллов – участие в судействе Чемпионата ВУЗов по гребному спорту;

7 баллов – участие в течение года в судействе не менее 1 дня соревнования среди юношей или юниоров из официального календаря региональной (городской) федерации;

8 баллов – участие в течение года в судействе не менее 1 дня соревнования среди взрослых из официального календаря региональной (городской) федерации;

9 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 2-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации;

10 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 3-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации.

3 курс (5-6 семестр)
Текущий контроль №1. Составление конспекта урока.
Темы уроков:
- Использование круговой тренировки силовой направленности;
- Интегральная подготовка гребцов с использованием игрового метода;
- Использование метода контрольных упреждений в подготовке гребца;
- Развитие силовых способностей гребцов с использованием упражнений с партнером;
-Развитие гибкости и координации гребцов с использованием средств гимнастики;
-Развитие общей выносливости гребцов с использованием средств других видов спорта (лыжи, плавание, велосипед);
- Развитие скоростно-силовых способностей с применением гребного эргометра.

Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценки:

3 балла – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены адекватные средства и методы.

4 балла – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены разнообразные средства и методы.

5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль №2. Проведение фрагмента тренировочного занятия по гребному спорту. Проведение подготовительной части урока (разминки) общеразвивающей направленности гребцов с использованием различного инвентаря.

Темы:

- С использованием конусов для упражнений в беге и ходьбе;
- С использованием разметки и ступеней для прыжковых упражнений;
- С использованием мяча, набивного мяча при ОРУ в парах;
- С использованием ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой;
- С использованием ОРУ на фитболе;
- С использованием петель TRX;
- С использованием гимнастической стенки, скамейки;
- С использованием гимнастических матов, ковриков.

Оценивается от 2 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

2 балла – конспект урока не подготовлен, основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

3 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

4 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

5 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

6 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

7 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

8 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

9 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

10 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

Текущий контроль №3. Тестирование уровня подготовленности.
Оценивается от 5 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

5 баллов – сдает нормативы ГТО 3 ступени для своей возрастной группы;

6 баллов – сдает нормативы ГТО 2 ступени для своей возрастной группы

7 баллов – сдает нормативы ГТО 1 ступени для своей возрастной группы;

8 баллов – сдает нормативы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта гребной спорт для тренировочного этапа;

9 баллов – сдает нормативы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта гребной спорт для этапа спортивного мастерства;

10 баллов – сдает нормативы спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами, участвует в соревнованиях или участвует в соревнованиях среди ветеранов.

Текущий контроль №4. Участие в судействе соревнований.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

3 балла – участие в судействе клубных соревнований;
4 баллов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа;
5 баллов – участие в судействе школьных соревнований или волонтерская работа на приеме ГТО;
6 баллов – участие в судействе Чемпионата ВУЗов по гребному спорту;

7 баллов – участие в течение года в судействе не менее 1 дня соревнования среди юношей или юниоров из официального календаря региональной (городской) федерации;

8 баллов – участие в течение года в судействе не менее 1 дня соревнования среди взрослых из официального календаря региональной (городской) федерации;

9 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 2-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации;

10 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 3-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации.

4 курс (7-8 семестры)

Текущий контроль №1. Анализ технико-тактических вариантов.

Оценивается от 3 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

3 балла – студент знает технико-тактические варианты, но неспособен определить их;

4 балла – студент в целом способен определять отдельные технико-тактические варианты, но допускает ошибки и не владеет терминологией;

5 баллов – студент в целом способен определять отдельные технико-тактические варианты, однако допускает при этом 1-2 ошибки.

6 баллов – студент в целом способен определять отдельные технико-тактические варианты, не допускает при этом ошибок.

7 баллов – студент отлично владеет технологией анализа отдельных технико-тактических вариантов, оценивает их значение и обоюдные действия спортсменов, ошибки каждого из них.

8 баллов – студент отлично владеет технологией анализа отдельных технико-тактических вариантов, оценивает их значение и обоюдные действия спортсменов, ошибки каждого из них, понимает связь особенностей проведения комбинаций с индивидуальными особенностями соревнующихся.

9 баллов – студент отлично владеет технологией анализа отдельных технико-тактических вариантов, оценивает их значение и обоюдные действия спортсменов, ошибки каждого из них, понимает связь особенностей проведения вариантов с индивидуальными особенностями соревнующихся студент отлично владеет технологией анализа отдельных вариантов, оценивает их значение и обоюдные действия спортсменов, ошибки каждого из них, понимает связь особенностей проведения вариантов с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа тактики вносить коррективы в тренировочный процесс.

10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией анализа отдельных технико-тактических вариантов, оценивает их значение и обоюдные действия спортсменов, ошибки каждого из них, понимает связь особенностей проведения вариантов с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации, в психологическом состоянии спортсменов), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа тактики проявлять творческий подход в планировании и корректировке тренировочного процесса.

Текущий контроль № 2.Анализ соревновательной деятельности (дополнительный вид гребли).

Оценивается от 2 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

2 балла – студент слабо владеет средствами и методами анализа техники, не допускает грубых ошибок в анализе техники.

3 балла – студент в целом владеет средствами и методами анализа техники, не допускает грубых ошибок в анализе техники.

4 балла – студент владеет средствами и методами анализа техники, допущена одна незначительная ошибка в анализе техники.

5 баллов – студент на среднем уровне владеет средствами и методами анализа техники, не допускает в них ошибок.

6 баллов – студент хорошо владеет средствами и методами анализа соревновательной деятельности.

7 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности.

8 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает выводы из этого анализа.

9 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает из анализа выводы и применяет эти выводы для коррекции тренировочного процесса.

10 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает из анализа творческие выводы и применяет эти выводы для коррекции тренировочного процесса.

Текущий контроль №3. Тестирование уровня подготовленности.
Оценивается от 5 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

5 баллов – сдает нормативы ГТО 3 ступени для своей возрастной группы;

6 баллов – сдает нормативы ГТО 2 ступени для своей возрастной группы

7 баллов – сдает нормативы ГТО 1 ступени для своей возрастной группы;

8 баллов – сдает нормативы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта гребной спорт для тренировочного этапа;

9 баллов – сдает нормативы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта гребной спорт для этапа спортивного мастерства;

10 баллов – сдает нормативы спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами, участвует в соревнованиях или участвует в соревнованиях среди ветеранов.

Текущий контроль №4. Участие в судействе соревнований.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценивания:

3 балла – участие в судействе клубных соревнований;

4 баллов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа;

5 баллов – участие в судействе школьных соревнований или волонтерская работа на приеме ГТО;

6 баллов – участие в судействе Чемпионата ВУЗов по гребному спорту;

7 баллов – участие в течение года в судействе не менее 1 дня соревнования среди юношей или юниоров из официального календаря региональной (городской) федерации;

8 баллов – участие в течение года в судействе не менее 1 дня соревнования среди взрослых из официального календаря региональной (городской) федерации;

9 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 2-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации;

10 баллов – участие в течение семестра в судействе не менее 3-х дней соревнований из официального календаря региональной (городской) федерации.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ
Заочная форма

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения, в соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов университета, контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания

контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к Государственной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно.

Темы контрольных работ (выбирается 1 тема на каждом курсе):

1. Характеристика соревнований по гребному спорту. Состав судейской коллегии на соревнованиях по гребле.
2. Типы тренировочных занятий.
3. Особенности построения тренировки в гребле академической.
4. Особенности построения тренировки в гребле на байдарках.
5. Особенности построения тренировки в гребле на каноэ.
6. Особенности построения тренировки женщин в гребном спорте.
7. Структурное построение круглогодичного цикла тренировки при одноцикловой периодизации (периоды, этапы, основные задачи).
8. Задачи, средства, методы и направленность тренировки в подготовительном периоде.
9. Задачи, средства, методы и направленность тренировки в соревновательном периоде.
10. Варианты тренировочных занятий на воде на отработку тактической модели соревновательного прохождения дистанции.

Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

Критерии оценки контрольной работы

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов, за счёт суммирования баллов по двум критериям.

Доклад и содержание	Структура и оформление

Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных	13

Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.		источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Типовые вопросы для зачета (1-2 семестр очно / 2 семестр заочно):

1. Зарождение и развитие гребного спорта в России.
2. Этапы развития гребного спорта как олимпийского вида спорта.
3. Перспективы дальнейшего развития гребного спорта в России и мире.
4. Специфика соревновательной деятельности в новых олимпийских дисциплинах гребного спорта, особенности организации и проведения этих состязаний.
5. Итоги летних Олимпийских игр и чемпионатов мира по гребному спорту, сильнейшие в мире державы современности, развивающие гребной спорт.
6. Сравнительный анализ высших спортивных достижений гребцов разных стран.
7. Эволюция технического совершенствованиягребного инвентаря.

8. Конструктивные характеристики спортивных судов (академические лодки, байдарки и каноэ, прибрежные лодки, лодки для гребного слалома).
9. Особенностипосадки гребца в уключинной и безуключинной лодке, общий центр масс и метацентр.
10. Этапы, методы и принципы обучения технике гребли.
11. Причины травм и меры обеспечения безопасности гребцов.
12. Основные разделы правил соревнований по гребному спорту.
13. Методика разработки календаря соревнований, положения о соревнованиях, регламента, оформления заявок и записей составов экипажей.
14. Требования к оформлению стартовых протоколов соревнований, результатов соревнований.
15. Зарождение гребли как вида спорта.
16. Сильнейшие русские гребцы и их участие в международных соревнованиях.
17. Программа современных Олимпийских игр по гребному спорту.
18. Характеристика неолимпийских классов лодок.
19. Характеристика спортивных достижений национальной команды гребцов (свой вид гребли).
20. Дайте определение понятий «тактика гребного спорта», «тактическая подготовка гребца», «тактический прием (вариант)».
21. Приведите примеры постановки стратегических задач перед гребцом, экипажем в конкретных соревнованиях.
22. Особенности антропометрических модельных характеристик гребцов-академистов, байдарочников и каноистов.
23. Дайте определение понятия «гребная механическая система». Назовите особенности биодинамических основ цикла гребка.
24. Дайте определение понятия «техника гребли» и «техническая подготовка гребца».
25. Дайте характеристику основных элементов техники гребли академической.
26. Дайте характеристику основных элементов техники гребли на байдарках.
27. Дайте характеристику основных элементов техники гребли на каноэ.
28. Основы обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.
29. Последовательность начального обучения технике гребли.
30. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
31. Формы организации и проведения занятий по гребному спорту.
32. Структура урока, занятия по гребному спорту, характеристика его частей.
33. Конспект урока, как форма непосредственной подготовки к его проведению.
34. Основные положения правил соревнований по гребному спорту.
35. Классификация международных и всероссийских соревнований по гребному спорту.
36. Основные документы планирования и проведения соревнований.
37. Требования к подготовке стартовых протоколов и результатов соревнований в различных дисциплинах гребного спорта.
38. Возрастные категории участников соревнований по гребному спорту.
39. Определение результатов в соревнованиях с раздельным и общим стартом. Технология подсчета командных результатов.
40. Основные требования к гребному спортивному инвентарю (по размерам, весу, форме). Эволюция изготовления гребного инвентаря по разновидности применяемых материалов.
41. Инновации в изготовлении экипировки гребца.
42. Эволюция и конструктивные особенности весел для уключинной и безуключинной спортивной гребли.
43. Требования к одежде гребца при занятиях в различных условиях на суше (в зале, на улице).
44. Требования к одежде гребца при занятиях в различных природно-климатических условиях на воде.
45. Определение понятия «тренажер». Эволюция создания гребных тренажеров.
46. Классификация современных тренажеров используемых в подготовке гребцов и методика их применения.

47. Настройка гребного инвентаря – регулируемые части лодки и весел, основные параметры.
48. Требования к естественной акватории для занятий гребным спортом.
49. Требования к выбору местности для строительства гребного канала.
50. Оборудование гребной базы, гребных бассейнов и эллингов.

Типовые вопросы для зачета (3-4 семестр очно / 4 семестр заочно):

1. Гребля как вид спорта
2. Гребля как спортивно-педагогическая и научная дисциплина
3. Возникновение и развитие гребли как средства передвижения
4. Определение понятий: "классификация", "систематика", "терминология".
5. Связь классификации, систематики и терминологии.
6. Понятие о технике гребли.
7. Основы техники как совокупности необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структуры движения.
8. Двигательный механизм в гребле
9. Биомеханические основы техники гребли.
10. Характеристики движений в цикле гребка: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмические.
11. Эволюция техники академической гребли.
12. Анализ двигательных действий гребца в безопорном периоде.
13. Анализ двигательных действий гребца при выполнении начала проводки.
14. Анализ двигательных действий гребца при выполнении проводки.
15. Анализ двигательных действий гребца при выполнении конца проводки.
16. Описательный анализ современной спортивной техники гребли.
17. Взаимосвязь техники и тактики гребли.
18. Значение развития физических и психических качеств в подготовке гребца
19. Классификация методов обучения и воспитания в гребле.
20. Характеристика наглядных методов обучения гребле.
21. Характеристика словесных методов обучения гребле.
22. Групповой урок - как основная форма организации учебно-тренировочного процесса.
23. Методические приёмы, применяемые тренером, при проведении группового урока
24. Занятия по физической подготовке в тренировке гребцов.
25. Последовательность начального обучения гребли.
26. Характеристика методических приёмов при обучении гребле
27. Формы организации учебно-тренировочного процесса: групповой урок, как основная форма проведения занятий.
28. Структура группового урока.
29. Последовательность начального обучения гребцов.
30. Методы руководства деятельностью занимающихся в групповом уроке.
31. История кафедры теории и методики гребного спорта Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
32. Физическая подготовка в гребном спорте.
33. Средства общей физической подготовки в гребном спорте.
34. Средства специальной физической подготовки в гребном спорте.
35. Понятие «быстрота». Методы и средства развития быстроты
36. Понятие «сила». Методы и средства развития силы
37. Понятие «гибкость». Методы и средства развития гибкости
38. Понятие «выносливость». Методы и средства развития выносливости
39. Понятие «координация». Методы и средства развития координации
40. Особенности тренировки гибкости и способности к рациональному мышечному расслаблению у гребцов
41. Построение тренировочного процесса в современном гребном спорте
42. Требования к подготовленности спортсменов.
43. Средства тренировки гребцов.
44. Методы тренировки гребцов.
45. Нагрузка и отдых как компоненты методов тренировки гребцов.
46. Практические методы обучения и тренировки.
47. Наглядные методы обучения и тренировки.
48. Словесные методы обучения и тренировки.
49. Соревновательный метод тренировки.

50. Применение дидактических принципов в процессе обучения гребле.

Типовые вопросы для зачета (5-6 семестр очно / 6 семестр заочно):

1. Эволюция гребного инвентаря.
2. Переменный метод тренировки.
3. Анатомо-физиологические особенности юных гребцов.
4. Эволюция техники гребли.
5. Повторный метод тренировки.
6. Анатомо-физиологические особенности женщин, занимающихся гребным спортом.
7. Интервальный метод тренировки.
8. Морфотип гребца, как один из факторов, определяющих спортивный результат.
9. Соревновательный и контрольный методы тренировки.
10. Особенности проведения занятий по гребному спорту с лицами среднего и пожилого возраста
11. Описательный анализ современной спортивной техники дополнительного вида гребли.
12. Виды подготовки. Физическая подготовка гребца.
13. Возраст и спортивный стаж как факторы, определяющие спортивный результат.
14. Понятие о темпе и ритме гребли.
15. Развитие общей выносливости.
16. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по гребному спорту.
17. Техника выполнения фазы собственно проводки в цикле гребка.
18. Развитие скоростной выносливости.
19. Уровень развития физических качеств как один из факторов, определяющих спортивный результат.
20. Техника выполнения фазы начала проводки в цикле гребка.
21. Развитие специальной выносливости.
22. Периодизация спортивной тренировки гребцов.
23. Техника выполнения фазы конца проводки в цикле гребка.
24. Развитие максимальной силы.
25. Техническая подготовленность, как один из факторов, определяющих спортивный результат.
26. Техника выполнения подготовки (безопорный период) в цикле гребка.
27. Развитие взрывной силы.
28. Развитие силовой выносливости.
29. Факторы, определяющие уровень специальной работоспособности.
30. Обучение технике выполнения подготовки (безопорный период) в цикле гребка.
31. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты.
32. Обучение технике выполнения проводки в целом в цикле гребка.
33. Виды подготовки. Тактическая подготовка гребца.
34. Психологическая подготовленность как один из факторов, определяющих спортивный результат.
35. Первый этап обучения технике гребли. Цель, задачи, средства, методы.
36. Виды подготовки. Психологическая подготовка гребца.
37. Второй этап обучения технике гребли. Цель, задачи, средства, методы.
38. Виды подготовки. Теоретическая подготовка.
39. Третий этап обучения технике гребли. Цель, задачи, средства, методы.
40. Технология разработки плана спортивной тренировки гребцов на год.
41. Педагогические методы исследования в гребном спорте.
42. Ошибки в технике гребли в безопорном периоде. Причины, следствия и способы исправления.
43. Перспективный план подготовки гребцов; исходные данные для его разработки.
44. Развитие силовых качеств гребца средствами специальной подготовки.
45. Ошибки в технике гребли в опорном периоде. Причины, следствия и способы исправления.
46. Виды планирования и их характеристика.
47. Переходный период годичного цикла тренировки гребцов.
48. Обще-подготовительный этап подготовительного периода тренировки гребцов.
49. Визуальный метод оценки техники гребли.
50. Значение и содержание спортивного дневника.

Типовые вопросы для зачета (7-8 семестр очно / 8 семестр заочно):

1. Спортивная тренировка в гребном спорте.
2. Периодизация спортивной тренировки в гребном спорте. Задачи периодов и этапов.
3. Переходный период годичного цикла спортивной тренировки гребцов.
4. Обще-подготовительный этап подготовительного периода тренировки гребцов.

5. Специально-подготовительный этап подготовительного периода тренировки гребцов.
6. Первый этап соревновательного периода. Цели, задачи, содержание.
7. Второй этап соревновательного периода. Цели, задачи, содержание.
8. Равномерный метод тренировки.
9. Переменный метод тренировки.
10. Повторный метод тренировки.
11. Интервальный метод тренировки.
12. Особенности тренировки юных гребцов.
13. Организация и содержание подготовки гребцов в группах начальной подготовки.
14. Понятие микроцикла.
15. Характеристика подводящего микроцикла.
16. Характеристика соревновательного микроцикла.
17. Характеристика ударного микроцикла.
18. Понятие мезоцикла.
19. Типы мезоциклов.
20. Характеристика восстановительногомезоцикла.
21. Тестирование физических качеств при начальном спортивном отборе.
22. Тестирование физических качеств при специализированном спортивном отборе.
23. Тестирование физических качеств при отборе участников соревнований.
24. Тестирование технической подготовленности при спортивном отборе.
25. Спортивная тренировка в гребном спорте.
26. Внешние признаки микроцикла.
27. Понятие микроцикл.
28. Типы микроциклов.
29. Характеристика втягивающего микроцикла.
30. Характеристика базового микроцикла.
31. Характеристика специально-подготовительного микроцикла.
32. Характеристика модельного микроцикла.
33. Характеристика подводящего микроцикла.
34. Характеристика соревновательного микроцикла.
35. Характеристика ударного микроцикла.
36. Применение микроциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
37. Применение микроциклов в тренировке спортсменов высокого звена.
38. Характеристика восстановительногомезоцикла.
39. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
40. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов высокого звена.
41. Понятие мезоцикл.
42. Типы мезоциклов.
43. Внешние признаки мезоциклов.
44. Характеристика втягивающегомезоцикла.
45. Характеристика базовогомезоцикла.
46. Характеристика контрольно-подготовительногомезоцикла.
47. Характеристика предсоревновательного мезоцикла.
48. Характеристика соревновательногомезоцикла.
49. Этапы многолетней подготовки.
50. Охарактеризуйте подготовительный этап подготовки.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/дифференцированном зачете

Оценивается от 22 до 30 баллов.

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая

последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, дифференцированного зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Традиц. оценка	Отлично	Хорошо	Удовл.	Не удовл.
Баллы	>80	65-79	50-64	<50
	Зачет			Незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ

Очно / заочно

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: *практические занятия и самостоятельная работа* студента. И предусмотрены разные формы контроля.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время *практических занятий*, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Студент должен самостоятельно осуществлять поисково-библиографическую работу, изучая основную и или дополнительную литературу по изучаемой спортивно-педагогической дисциплине; анализировать различные методики тренировки гребцов, выявлять ошибки в технике выполнения соревновательных и специально-подготовительных упражнений в гребном спорте.

За время обучения студент должен овладеть техникой дополнительного вида гребли.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент демонстрирует не только усвоение теории курса, но и приобретает практические навыки тренерской деятельности.

При выполнении контрольной работы, письменного опроса, сдаче зачета или экзамена студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно и последовательно изложить материал каждого вопроса преподавателя или в билете.

Методические указания для студентов по самостоятельной работе

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ выполнение контрольных работ, курсовых работ;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ решение задач;
- ✓ подготовка презентаций;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- ✓ написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к зачету;

✓ подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);

✓ анализ деловых ситуаций (мини-кейсов) и др.

✓ участие в Интернет – конференциях.

Изучение дисциплины предполагает наличие текущих контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Необходимым условием формирования компетенции является посещение практических занятий, на которых студент повысит свою физическую подготовленность.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическомузанятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующейтехнологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другимитемами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительнойлитературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемныхвопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительнойлитературы.

Методические рекомендации по подготовке к опросам

Опрос – это вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия между преподавателем и студентом, посредством получения от субъекта ответов на заранее сформулированные вопросы.

Опрос по форме может быть устный блиц-опрос (короткие конкретные вопросы-ответы), опрос-собеседование (подразумевает дополнительные и уточняющие вопросы с широкими ответами), свободный опрос (допускает комбинацию вопросов с развернутыми ответами). Может быть в виде интервью и письменных ответов.

Вопросы могут быть закрытые (структурированные) и открытые.

Вопросы должны иметь преимущественно поисковый характер, чтобы побуждать студентов к самостоятельной мыслительной деятельности. Этому требованию отвечают, например, вопросы таких видов: на установление последовательности действия, процесса, способа ("Что произойдет...", "Как изменится..."); на сравнение ("В чем сходство и различие...", "Чем отличается..."); на объяснение причины ("Почему...", "Для чего..."); на выявление основных характерных черт, признаков или качеств предметов, явлений ("Укажите важные свойства...", "В таких случаях...", "Какие условия необходимы..."): на установление значения того или иного явления, процессов ("Какое значение имеет...", "Какое влияние оказывает..."): на обоснование ("Чем объяснить...", "Как обосновать...").

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления студентов.

Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.
Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективномувыявлениюзнаний студентов.

Длительность устного опроса зависит от учебного дисциплины, вида занятий, индивидуальных особенностей студентов.

Заключительная часть устного опроса — подробный анализ ответов студентов. Преподаватель отмечает положительные стороны, указывает на положительные стороны, указывает на недостатки ответов, делает выводы о том, как изучен учебный материал. При оценке ответа учитывают его правильность и полноту, сознательность, логичность изложения материала, культуру речи, умение увязывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

При подготовке к опросу рекомендуется изучить тему по разным источникам, ответить на контрольные вопросы в учебниках и учебно-методических пособиях.

Следует повторить специальную терминологию и определения понятий.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

1) Готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине;
2) Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
3) Четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.;
4) Приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько);
5) На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
6) В процессе решения желательно применять несколько подходовв решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальныйвариант;
7) Если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце;
8) Обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Требования к написанию конспекта урока

Форма конспекта:

Тема урока: *(по заданию преподавателя)*
Задачи урока: 1) *(обучающая);*
2) *(развивающая);*
3) *(воспитательная).*
Контингент: *(пол, возраст, квалификация, количество)*
Место проведения:
Инвентарь:
Содержание урока: (таблица)

Часть урока *(Когда?)*	Частные задачи *(зачем?)*	Средства *(Что?)*	Дозировка *(Сколько?)*	Организационно-методические приемы обучения и воспитания *(Как?)*

Требования:

- Конспект урока пишется на целый урок продолжительностью 2 академических часа (130 мин), включая подготовительную и заключительную части;
- Подготовительная часть должна готовить к решению задач основной части урока (содержать подводящие, имитационные упражнения, на внимание, расслабление и т.п.) и быть специфичной в зависимости от темы урока;
- Каждой частной задаче должно соответствовать средство или группа однотипных средств (от обратного: к каждому средству должна быть поставлена своя частная задача);

- Продемонстрировать разнообразие в выборе средств обучения (использование упражнений на суше, на неподвижных гребных аппаратах, в учебных катамаранах и лодках с балансирами на воде, а также средств наглядности);
- Использовать широкий спектр методов обучения (рассказ, демонстрация, объяснение, апробирование, метод упражнения и пр.), организации (размещения, перемещения и пр.), решений, основанных на дидактических принципах.

Требования к проведению учебной практики
(проведение тренировочного занятия, анализ соревновательной деятельности, оценка технико-тактического мастерства).

В ходе учебной практики студенты отрабатывают навыки проведения учебно-тренировочных занятий по гребному спорту в среде студентов. Проведение уроков должно быть организовано в последовательности этапов обучения. Проведению уроков студентами предшествует написание конспекта урока с разбором его преподавателем.

Требования:

- Продемонстрировать владение дидактическими (обучающими) принципами, методами и приемами;
- Продемонстрировать корректное использование средств и их дозировки;
- Использовать методы предупреждения, диагностики и исправления ошибок;
- Учесть грамотное использование словесных форм, команд; иметь презентабельный внешний вид.

Методические указания по самостоятельной подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическомузанятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующейтехнологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другимитемами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительнойлитературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемныхвопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительнойлитературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

Прописываем требования к контрольной работе по структуре, содержанию и по изучению источников в зависимости от дисциплины.

Методические рекомендации к организации сдачи контрольных нормативов ОФП

Задачи сдачи контрольных нормативов ОФП:

- Получить оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений;
- Показать состояние и динамику физического развития;
- Выявить уровень физической и профессионально-прикладной подготовленности и уровень физической культуры средствами гребного спорта.

Контрольные нормативы ОФП выполняются только в спортивной форме и местах, специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.

Студенты должны владеть техникой упражнений, используемых в контрольных тестах, навыками взаимопомощи и самоконтроля.

Контрольные нормативы по бегу принимаются на улице на размеченных заранее дорожках, остальные упражнения выполняются на открытой спортивной площадке или в условиях спортивного зала.

Сдача контрольных нормативов подразумевает предварительную разминку, инструктаж и последующее обсуждение результатов.

Методические рекомендации к организации сдачи контрольных нормативов СФП

Специальная физическая подготовленность гребцов оценивается путем прохождения контрольной дистанции на воде в мелких классах лодок в своем виде гребли. Для гребли академической – одиночка и двойка распашная, для гребли на байдарках и каноэ, гребного слалома лодка-одиночка.

Организация сдачи контрольного норматива СФП проходит в полном соответствии с правилами соревнований по гребному спорту.

Критерий оценки – временной норматив.

Контрольные нормативы СФП выполняются только в спортивной (гоночной) форме и местах, специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.

Студенты должны самостоятельно предварительно произвести настройку инвентаря. Изучить правила движения во водной акватории.

Сдача контрольных нормативов подразумевает предварительную разминку, инструктаж и последующее обсуждение результатов.

Техника безопасности при сдаче контрольных нормативов СФП – ведущий организационный компонент. При невозможности использования акватории допускается оценка уровня СФП по результатам прохождения контрольной дистанции на гребном эргометре.

Методические рекомендации к организации контроля участия в соревнованиях

Для осуществления текущего контроля участия студента в соревнованиях по гребному спорту, студент предоставляет выписки из протоколов соревнований, где он фигурирует, заверенные в физкультурно-спортивной организации или федерации по виду спорта. Дополнительно может быть предоставлена квалификационная книжка, дипломы и грамоты с печатями и подписями, полученные на соревнованиях. А также свидетельства, дипломы участника и иные подтверждающие документы со спортивно-массовых праздников, матчевых встреч, регат и соревнований, не входящих в официальный календарный план спортивных мероприятий по гребному спорту.

Методические рекомендации к организации контроля участия в судействе соревнований

Для осуществления текущего контроля участия студента в судействе соревнований по гребному спорту, студент предоставляет листок учета судейства соревнований с указанием участка и выполненных работ, оценкой своей работы и подписью главного судьи соревнований (по каждому дню соревнований). Или предоставляет книжку учета работы судьи по спорту.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики керлинга

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (КЕРЛИНГ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Бадилин А.О., к.п.н.
Шулико Ю.В., к.п.н., доцент
Скачков Ю.А., к.п.н., доцент

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	**Основы спортивного совершенствования в керлинге**	Основные положения о проведении занятий по керлингу Основы техники: строевые команды, исходное положение, приветствие, игровая стойка	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень
2.	**Совершенствование основ техники керлинга**	Техника броска керлингового камня Техника свипинга Групповые взаимодействия при броске керлингового камня	

3.	**Проведение индивидуальных уроков в различных видах керлинга**	Проведение индивидуальных уроков в классическом керлинге Проведение индивидуальных уроков в керлинге микст-даблз	подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
4.	**Совершенствование базовых действий в керлинге**	Совершенствование базовых положений керлингиста Совершенствование базовых технических действий	
5	**Формирование тренерских умений и навыков при проведении упражнений**	Тренировка взаимодействий керлингистов в парных упражнений Совершенствование простых игровых действий	
6	**Совершенствование техники обучения керлингистов сложным технико-тактическим действиям**	Совершенствование техники бесконтактных и контактных бросков	
7	**Игровая практика и практика судейства**	Совершенствование игровой деятельности Практика судейства	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1 СЕМЕСТР		
1	**Практические занятия**. Техника свипинга. Подводящие и подготовительные упражнения. Натирание льда с высоким и низким хватом щетки. Односторонний и двухсторонний свипинг.	34
1	**Практические занятия**. Техника бросков керлингового камня. Техника броска керлингового камня с подъемом. Исходное положение в колодках. Особенности подготовительной фазы броска.	32
2 СЕМЕСТР		
2	**Практические занятия**. Техника броска керлингового камня. Фаза скольжения. Выпуск камня (релиз), особенности вращения in-turnи out-turn. Специальные упражнения на исправление ошибок при скольжении и выпуске камня.	22
2	**Практические занятия**. Техника броска керлингового камня без замаха на 4 счета. Особенности фазы подготовительных движений. Подводящие и подготовительные упражнения. Корекция типичных ошибок.	22
2	**Практические занятия**. Техника броска керлингового камня без замаха на 4 счета. Фаза скольжения. Современные тенденции в фазе выпуска керлингового камня (изменение траектории его движения за счет разгибания руки в локтевом суставе). Основные ошибки и средства для их исправления.	22*
3 СЕМЕСТР		
2	**Практические занятия**. Закрепление основ техники в избранном виде программы	26

2	**Практические занятия**. Совершенствование техники керлинга в избранном виде программы	20
2	**Практические занятия.** Совершенствование комбинаций приёмов движений с камнем: одноименных, одноструктурных; разноимённых, разноструктурных	20
4 СЕМЕСТР		
3	**Практические занятия**. Техника броска керлингового камня без замаха на 2 счета. Особенности фазы подготовительных движений. Подводящие и подготовительные упражнения. Типичные ошибки и способы их коррекции. Использование различного специализированного оборудования для контроля за степенью технической подготовленности керлингистов. Использование средств видеорегистрации.	34*
3	**Практические занятия**. Техника бросков керлингового камня. Взаимодействие всех игроков команды при выполнении броска. Коммуникативные навыки, типичные ошибки и средства их исправления.	44
3	**Практические занятия**. Техника броска керлингового камня. Техника выполнения контактных бросков различной силы. Способы оценки эффективности контактных бросков.	24*
5 СЕМЕСТР		
4	**Практические занятия**. Техника броска керлингового камня. Техника выполнения бесконтактных бросков различного вида. Диапазон допустимых ошибок. Способы оценки эффективности бросков.	14
4	**Практические занятия**. Физическая подготовка керлингистов. Средства и методы развития силы. Основные группы мышц, обеспечивающие соревновательную деятельность в керлинге. Использование атлетических тренажеров. Силовая выносливость. Функциональные тренировки. Средства оценки силовых возможностей.	16
6 СЕМЕСТР		
5	**Практические занятия.** Физическая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Тренировка быстроты (элементарных и комплексных форм). Использование упражнений из других видов спорта. Способы контроля уровня развития скоростно-силовых способностей и степени развития быстроты.	18
5	**Практические занятия.** Физическая подготовка керлингистов. Развитие гибкости и координационных способностей. Особенности проявления координационных возможностей и гибкости в керлинге. Средства оценки степени развития координационных возможностей и гибкости.	18
5	**Практические занятия.** Физическая подготовка. Развитие выносливости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в керлинге. Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта. Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости керлингистов.	30
7 СЕМЕСТР		
6	**Практические занятия.** Тактическая подготовка. Игра в начальных эндах. Критерии выбора тактики на энд. Оборонительная и наступательная тактика.	4
6	**Практические занятия.** Тактическая подготовка. Тактика игры в срединных эндах при равном счете, при отставании в счете и с преимуществом в счете. Игра с последним камнем в энде и без последнего камня.	4
6	**Практические занятия.** Тактическая подготовка. Тактика игры в завершающих эндах при равном счете, при отставании в счете и с преимуществом в счете. Особенности игры с последним камнем и без него.	4

	Особенности игры в последнем энде. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.	
6	**Практические занятия.** Техника бросков керлингового камня. Взаимодействие всех игроков команды при выполнении броска. Коммуникативные навыки, типичные ошибки и средства их исправления.	4
6	**Практические занятия.** Техника броска керлингового камня. Техника выполнения контактных бросков различной силы. Способы оценки эффективности контактных бросков.	14*
8 СЕМЕСТР		
7	Практические занятия №№ 243-257. Закрепление основ техники в избранном виде программы	14
7	Практические занятия №№258-272 Техника броска керлингового камня без замаха на 4 счета. Особенности фазы подготовительных движений. Подводящие и подготовительные упражнения. Корекция типичных ошибок.	14
7	Практические занятия №№273-287. Совершенствование техники керлинга в избранном виде программы	12
7	Практические занятия №№288-291. Совершенствование комбинаций приёмов движений с камнем: одноименных, одноструктурных; разноимённых, разноструктурных	6*

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1 СЕМЕСТР		
1	Практические занятия. Техника свипинга. Подводящие и подготовительные упражнения. Натирание льда с высоким и низким хватом щетки. Односторонний и двухсторонний свипинг.	2
1	Практические занятия. Техника бросков керлингового камня. Техника броска керлингового камня с подъемом. Исходное положение в колодках. Особенности подготовительной фазы броска.	4*
2 СЕМЕСТР		
2	Практические занятия. Совершенствование базовых положений и действий: стойки керлингиста, позиции и их перемена, повторение укола и укола с выпадом, шаги, скачки, бросок «стрелой», сочетание передвижений, уколы в мишень с различных дистанций, с выпадом; бросок стрелой, уколы в мишень на точность попаданий в различные сектора	2
2	Практические занятия. Совершенствование техники керлинга в избранном виде программы	4
3 СЕМЕСТР		
2	Практические занятия. Техника броска керлингового камня без замаха на 4 счета. Особенности фазы подготовительных движений. Подводящие и подготовительные упражнения. Корекция типичных ошибок. Фаза скольжения. Современные тенденции в фазе выпуска керлингового камня (изменение траектории его движения за счет разгибания руки в локтевом суставе). Основные ошибки и средства для их исправления.	6
4 СЕМЕСТР		
3	Практические занятия. Техника броска керлингового камня без замаха на 2 счета. Особенности фазы подготовительных движений. Подводящие и подготовительные упражнения. Типичные ошибки и способы их коррекции. Использование различного специализированного	6

	оборудования для контроля за степенью технической подготовленности керлингистов. Использование средств видеорегистрации.	
5 СЕМЕСТР		
4	Практические занятия. Техника броска керлингового камня. Техника выполнения контактных бросков различной силы. Способы оценки эффективности контактных бросков. Техника броска керлингового камня. Техника выполнения бесконтактных бросков различного вида. Диапазон допустимых ошибок. Способы оценки эффективности бесконтактных бросков	4
6 СЕМЕСТР		
5	Практические занятия. Физическая подготовка керлингистов. Средства и методы развития силы. Основные группы мышц, обеспечивающие соревновательную деятельность в керлинге. Использование атлетических тренажеров. Силовая выносливость. Функциональные тренировки. Средства оценки силовых возможностей.	2*
5	Практические занятия. Физическая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Тренировка быстроты (элементарных и комплексных форм). Использование упражнений из других видов спорта. Способы контроля уровня развития скоростно-силовых способностей и степени развития быстроты. Развитие гибкости и координационных способностей. Особенности проявления координационных возможностей и гибкости в керлинге. Средства оценки степени развития координационных возможностей и гибкости.	2
7 СЕМЕСТР		
6	Практические занятия. Физическая подготовка. Развитие выносливости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в керлинге. Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта. Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости керлингистов.	4*
8 СЕМЕСТР		
7	Практические занятия. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.	4
9 СЕМЕСТР		
7	Практические занятия. Тактическая подготовка. Игра в начальных эндах. Критерии выбора тактики на энд. Оборонительная и наступательная тактика.	2*
7	Практические занятия. Тактическая подготовка. Тактика игры в срединных эндах при равном счете, при отставании в счете и с преимуществом в счете. Игра с последним камнем в энде и без последнего камня. Особенности игры с последним камнем и без него. Особенности игры в последнем энде.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Бадилин, А.О.Теория и методика избранного вида спорта (кёрлинг) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.О. Бадилин, К.Ю. Задворнов, Ю.В. Шулико. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2019. – 107 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

2. Задворнов, К.Ю. Теория и методика избранного вида спорта (керлинг) [Электронный ресурс] : учебное пособие / К.Ю. Задворнов, Д.С. Мельников, А.О. Бадилин. - Самара : [б. и.], 2015. – 90 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Сибирев, В.В. Психологическое сопровождение в зимних видах спорта [Текст] : учебное пособие / В. В. Сибирев, Ю. К. Родыгина. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. - 152 с. : ил.

4. Шулико, Ю.В.Теория и методика избранного вида спорта (тактика керлинга) : учебное пособие / Ю.В. Шулико. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2020. – 101 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Грошев, В.А. Керлинг в физическом воспитании студентов вуза: теоретические и практические основы / В.А. Грошев, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск :СибГТУ, 2014. - 160 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428861

2. Задворнов, К.Ю. Керлинг. Организация и судейство соревнований. Правила игры (приложение) : [монография] / К.Ю. Задворнов. - М. : Физкультура и спорт, 2006. - 133 с. : ил.

3. Основы спортивной игры в кёрлинг [Текст] : учебно-методическое пособие / Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта ; под. ред. К. Ю. Задворнова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2006. - 53 с. - Библиогр.: с. 53.

4. Сладкова, Н.А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов / Н.А. Сладкова. - Москва : Советский спорт, 2012. - 215 с. - ISBN 978-5-9718-0591-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210492

5. Федотова В.Г. Теоретические основы и практические аспекты комплексного контроля в зимних видах спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 70,8 МБ). - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2016. – 436 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)

- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий. Зал легкой атлетики №2 (1 этаж, нежилое помещение №8)- Барьер соревновательный стальной-алюминиевый, разборный Polanik PP-171/6b-10шт, барьер стальной тренировочный Polanik согнутый, 5 уровней PP-179-10шт., маты для прыжков в высоту (комплект)-3шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная-5шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная (прыжки с шестом)-10шт., сетка разделительная для зала 10х18м-3шт., круг для метаний (разборный)-1шт., молот разновесовой-7шт., ядра разновесовые-17шт., копья разновесовые-15шт., система фальстарта-1шт., система фотофиниша-1шт., колодка универсальная, стартовая, стальная-8шт., табло электронное-2шт., табло времени на попытку-4шт., система измерения скорости ветра-4шт.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (КЕРЛИНГ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

1 курс 1 семестр

Очная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
Первый семестр				
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	5/10	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	9/20	
	Практические занятия			
	Рубежный контроль №1. Сдача контрольных нормативов	5/10	14/30	
	Текущий контроль №3	3/10	17/40	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	20/50	
	Практические занятия 113-132			
	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	23/60	
	Рубежный контроль №2. Сдача контрольных нормативов	5/10	27/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 1 семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

1 курс 2 семестр

Очная форма обучения

Базовый модуль	

№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
Второй семестр				
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	5/10	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	9/20	
	Практические занятия			
	Рубежный контроль №1. Сдача контрольных нормативов	5/10	14/30	
	Текущий контроль №3	3/10	17/40	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	20/50	
	Практические занятия 113-132			
	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	23/60	
	Рубежный контроль №2. Сдача контрольных нормативов	5/10	27/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 2 семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

2 курс 3 семестр

Очная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
Третий семестр				
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	5/10	
	Практические занятия			

	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	9/20	
	Практические занятия			
	Рубежный контроль №1. Сдача контрольных нормативов	5/10	14/30	
	Текущий контроль №3	3/10	17/40	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	20/50	
	Практические занятия 113-132			
	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	23/60	
	Рубежный контроль №2. Сдача контрольных нормативов	5/10	27/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 3 семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

2 курс 4 семестр

Очная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
Четвертый семестр				
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	5/10	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	9/20	
	Практические занятия			
	Рубежный контроль №1. Сдача контрольных нормативов	5/10	14/30	
	Текущий контроль №3	3/10	17/40	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	20/50	
	Практические занятия 113-132			
	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	23/60	
	Рубежный контроль №2. Сдача контрольных нормативов	5/10	27/70	

Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей	22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 4 семестр	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

3 курс 5 семестр

Очная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
Пятый семестр				
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	5/10	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	9/20	
	Практические занятия			
	Рубежный контроль №1. Сдача контрольных нормативов	5/10	14/30	
	Текущий контроль №3	3/10	17/40	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	20/50	
	Практические занятия 113-132			
	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	23/60	
	Рубежный контроль №2. Сдача контрольных нормативов	5/10	27/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 5 семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

3 курс 6 семестр

Очная форма обучения

Базовый модуль	

№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
Шестой семестр				
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	5/10	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	9/20	
	Практические занятия			
	Рубежный контроль №1. Сдача контрольных нормативов	5/10	14/30	
	Текущий контроль №3	3/10	17/40	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	20/50	
	Практические занятия 113-132			
	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	23/60	
	Рубежный контроль №2. Сдача контрольных нормативов	5/10	27/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 6 семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

4 курс 7 семестр

Очная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
Седьмой семестр				
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	5/10	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	9/20	

	Практические занятия			
	Рубежный контроль №1. Сдача контрольных нормативов	5/10	14/30	
	Текущий контроль №3	3/10	17/40	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	20/50	
	Практические занятия 113-132			
	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	23/60	
	Рубежный контроль №2. Сдача контрольных нормативов	5/10	27/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 7 семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

4 курс 8 семестр

Очная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
Восьмой семестр				
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1. Опрос.	5/10	5/10	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	4/10	9/20	
	Практические занятия			
	Рубежный контроль №1. Сдача контрольных нормативов	5/10	14/30	
	Текущий контроль №3	3/10	17/40	
	Практические занятия			
	Текущий контроль №4: Анализ соревновательной деятельности	3/10	20/50	
	Практические занятия 113-132			
	Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10	23/60	
	Рубежный контроль №2. Сдача контрольных нормативов	5/10	27/70	

Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей	22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 8 семестр	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

1 курс 1 семестр

Заочная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
1 семестр				
	Практические занятия			
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10		
	Практические занятие			
	Практическое занятие			
	Текущий контроль №2 Анализ технико-тактических действий	5/15		
	Текущий контроль №3 Анализ техники в различных видах керлинга	5/15		
	Контрольная работа	15/30		
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

1 курс 2 семестр

Заочная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
2 семестр				
	Практические занятия			
	Практические занятия			

	Текущий контроль №1 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10		
	Практические занятие			
	Практическое занятие			
	Текущий контроль №2 Анализ технико-тактических действий	5/15		
	Текущий контроль №3 Анализ техники в различных видах керлинга	5/15		
	Контрольная работа	15/30		
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

2 курс 3 семестр

Заочная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
3 семестр				
	Практические занятия			
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10		
	Практические занятие			
	Практическое занятие			
	Текущий контроль №2 Анализ технико-тактических действий	5/15		
	Текущий контроль №3 Анализ техники в различных видах керлинга	5/15		
	Контрольная работа	15/30		
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

2 курс 4 семестр

Заочная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
4 семестр				
	Практические занятия			
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10		
	Практические занятие			
	Практическое занятие			
	Текущий контроль №2 Анализ технико-тактических действий	5/15		
	Текущий контроль №3 Анализ техники в различных видах керлинга	5/15		
	Контрольная работа	15/30		
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

3 курс 5 семестр

Заочная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
5 семестр				
	Практические занятия			

	Практические занятия			
	Текущий контроль №1 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10		
	Практические занятие			
	Практическое занятие			
	Текущий контроль №2 Анализ технико-тактических действий	5/15		
	Текущий контроль №3 Анализ техники в различных видах керлинга	5/15		
	Контрольная работа	15/30		
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

3 курс 6 семестр

Заочная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
6 семестр				
	Практические занятия			
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10		
	Практические занятие			
	Практическое занятие			
	Текущий контроль №2 Анализ технико-тактических действий	5/15		
	Текущий контроль №3 Анализ техники в различных видах керлинга	5/15		
	Контрольная работа	15/30		
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)
Кафедра: ТиМ керлинга

4 курс 7 семестр

Заочная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
7 семестр				
	Практические занятия			
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10		
	Практические занятие			
	Практическое занятие			
	Текущий контроль №2 Анализ технико-тактических действий	5/15		
	Текущий контроль №3 Анализ техники в различных видах керлинга	5/15		
	Контрольная работа	15/30		
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)
Кафедра: ТиМ керлинга

4 курс 8 семестр

Заочная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
8 семестр				
	Практические занятия			
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10		

	Практические занятие			
	Практическое занятие			
	Текущий контроль №2 Анализ технико-тактических действий	5/15		
	Текущий контроль №3 Анализ техники в различных видах керлинга	5/15		
	Контрольная работа	15/30		
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (керлинг)

Кафедра: ТиМ керлинга

5 курс 9 семестр

Заочная форма обучения

Базовый модуль				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Часы для самостоятельной работы
1	2	3	4	
9 семестр				
	Практические занятия			
	Практические занятия			
	Текущий контроль №1 Составление конспекта тренировочного занятия	3/10		
	Практические занятие			
	Практическое занятие			
	Текущий контроль №2 Анализ технико-тактических действий	5/15		
	Текущий контроль №3 Анализ техники в различных видах керлинга	5/15		
	Контрольная работа	15/30		
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр		50/100	100	

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

Очное обучение

Текущий контроль №1. Опрос.

Вопросы:

1. Основы методики организации занятий по керлингу.
2. Терминология керлинга.
3. Оборудование мест для занятий керлингом.
4. Основные правила техники безопасности при проведении занятий по керлингу.

Оценивается по шкале от 5 до 10 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценивания:

5 баллов – Имеет ограниченное представление о методике организации занятий по керлингу и основам керлинга, владеет фрагментарными знаниями по технике выполнения основных упражнений из различных видов керлинга.

6 баллов – Знает основы методики организации занятий по керлингу и основы керлинга, владеет знаниями по технике выполнения основных упражнений из различных видов керлинга, знает некоторые термины техники керлинга.

7 баллов – Знает методику организации занятий по керлингу и основы керлинга, хорошо владеет знаниями по технике выполнения основных упражнений из различных видов керлинга, знает большинство терминов техники керлинга, способен к описанию основной техники керлинга.

8 баллов – Полностью знает методику организации занятий по керлингу и особенности керлинга, отлично владеет знаниями по технике выполнения основных упражнений из различных видов керлинга, хорошо знает большинство терминов техники керлинга, способен к описанию основной техники керлинга.

9 баллов – Обладает исчерпывающими знаниями в области методики организации занятий по керлингу и особенностям керлинга, владеет знаниями по технике выполнения основных упражнений из различных видов керлинга, безошибочно знает и употребляет большинство терминов техники керлинга, способен к описанию основной керлинга.

10 баллов – на высоком уровне знает методику организации занятий по керлингу и особенности керлинга, отлично владеет знаниями по технике выполнения основных упражнений велосипедного порта, отлично знает большинство терминов техники керлинга, способен к творческому описанию и анализу основной техники керлинга.

Текущий контроль № 2. Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия. Оценивается от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

4 балла – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены адекватные средства и методы.

5 баллов – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения решения задач фрагмента урока применены разнообразные средства и методы.

6 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока применен широкий круг разнообразных средств и методов.

7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока применен широкий круг разнообразных средств и методов.

8 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

9 баллов – студент отлично владеет и творчески применяет технологию составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения

решения задач фрагмента урока способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, способен к творческому подходу при их составлении, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач фрагмента урока способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), а также текущего их состояния, планируя эффективность этих средств и методов.

Текущий контроль № 3 Анализ техники в керлинге
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценки:
3 балла – студент в целом владеет средствами и методами анализа техники, не допускает грубых ошибок в анализе техники.
4 балла – студент владеет средствами и методами анализа техники, допущена одна незначительная ошибка в анализе техники.
5 баллов – студент на среднем уровне владеет средствами и методами анализа техники, не допускает в них ошибок.
6 баллов – студент хорошо владеет средствами и методами анализа соревновательной деятельности.
7 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности.
8 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает выводы из этого анализа.
9 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает из анализа выводы и применяет эти выводы для коррекции тренировочного процесса.
10 баллов – студент отлично владеет средствами, методами и технологией анализа соревновательной деятельности, делает из анализа творческие выводы и применяет эти выводы для коррекции тренировочного процесса.

Текущий контроль №4. Анализ техники в различных видах керлинга.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценки:
3 балла – студент в целом владеет технологией анализа соревновательной деятельности, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления протоколов в основном соблюдены.
4 балла – студент владеет технологией анализа соревновательной деятельности, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией анализа соревновательной деятельности, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью.
6 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, правила оформления соблюдены полностью.
7 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся, правила оформления соблюдены полностью.
8 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся и примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности вносить коррективы в тренировочный процесс.

9 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности вносить коррективы в тренировочный процесс.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации, в психологическом состоянии спортсменов), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности проявлять творческий подход в планировании и корректировке тренировочного процесса.

Текущий контроль №5 Составление конспекта тренировочного занятия
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценки:
3 балла – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены адекватные средства и методы.
4 балла – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены разнообразные средства и методы,
5 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
6 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.
7 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
9 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Контрольные нормативы для рубежного контроля №1

Контрольное упражнение	Описание	Баллы
Бег	Бег 30 м	Девушки:

		5 б. – 5,75 сек и меньше 4 б. – 5,76 – 6,1 сек 3 б. –6,2 сек. и больше Юноши: 5б. - 5.5 сек и меньше 4 б. – 5.6 – 5.9 сек 3 б.- 6,0 сек. и больше
Прыжок в длину с места	Из и.п. – о.с. с двух ног махом рук	Девушки: 5 бал. - 169 см 4 бал – 168 – 155 см 3 бал – 154-151 см 2 бал. – 150 см Юноши: 5 бал – 174 см 4 бал – 173 – 170 см 3 бал – 169-166 см 2 бал – 165 см

Контрольные нормативы для рубежного контроля №2

Поза Ромберга в ласточке	Сохранение равновесия в позе ласточка	3 бал. – не менее 10 секунд 1 бал . – менее 10 секунд
Статическое положение, соответствующее фазе скольжения с камнем	Все фазы движения должны быть зафиксированы согласно требованиям техники	3 бал. – выполнено без ошибок 2 бал. – выполнено с незначительными ошибками
Имитация пуска камня с разным вращением	Все фазы выпуска спортивного снаряда должны быть выполнены согласно требованиям техники	4 бал. – выполнено без ошибок 2 бал. – выполнено с незначительными ошибками

Заочное обучение

Текущий контроль №1. Составление конспекта тренировочного занятия

Оценивается от 1 до 10 баллов.

Критерии оценки:

1 балл – студент в целом владеет технологией составления документов планирования, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления в основном соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены адекватные средства и методы.

2 балла – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения цели и решения задач занятия применены разнообразные средства и методы,

3 балла – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

4 балла – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия применен широкий круг разнообразных средств и методов.

5 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

6 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения цели и решения

задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.
7 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), планируя эффективность этих средств и методов.
8 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдает полностью, для достижения цели и решения задач занятия способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации, в индивидуальных психологических свойствах спортсменов), проявляя творческий подход при планировании и коррекции тренировочного процесса и прогнозируя эффективность применяемых средств и методов.

Текущий контроль № 2. Анализ технико-тактических действий.
Оценивается от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – студент в целом способен определять необходимый тактический вариант, однако допускает при этом 1-2 ошибки.
6 баллов – студент в целом способен определять необходимый тактический вариант, не допускает при этом ошибок.
7 баллов – студент в целом способен определять необходимый тактический вариант, оценивает их значение и обоюдные действия спортсменов, ошибки каждого из них.
8 баллов – студент в целом способен определять необходимый тактический вариант, понимает их значение в соревновательной деятельности.
9 баллов – студент в целом способен определять необходимый тактический вариант, понимает связь с индивидуальными особенностями.
10 баллов – студент в целом способен определять необходимый тактический вариант, проявляет творческий подход в планировании и корректировке тренировочного процесса.

Текущий контроль №3. Анализ техники в различных видах керлинга.
Оценивается от 3 до 10 баллов.
Критерии оценки:
3 балла – студент в целом владеет технологией анализа соревновательной деятельности, не допускает грубых ошибок, имеется 2-3 незначительные ошибки, правила оформления протоколов в основном соблюдены.
4 балла – студент владеет технологией анализа соревновательной деятельности, допущена одна незначительная ошибка, правила оформления соблюдены.
5 баллов – студент хорошо владеет технологией анализа соревновательной деятельности, не допускает ошибок, правила оформления соблюдены полностью.
6 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, правила оформления соблюдены полностью.
7 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся, правила оформления соблюдены полностью.
8 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся и примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности вносить коррективы в тренировочный процесс.

9 баллов – студент отлично владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности вносить коррективы в тренировочный процесс.
10 баллов – студент на очень высоком уровне владеет технологией анализа соревновательной деятельности, понимает связь показателей соревновательной деятельности с индивидуальными особенностями соревнующихся (половыми, возрастными, в уровне квалификации, в психологическом состоянии спортсменов), примененными тренировочными средствами и методами, способен на основе анализа соревновательной деятельности проявлять творческий подход в планировании и корректировке тренировочного процесса.

Контрольная работа (оценивается от 15 до 30 баллов)
Вопросы:
1 семестр - Значение физической подготовки в керлинге
2 семестр – Значение развития силы в керлинге
3семестр – Значение развития координационных способностей в керлинге
4 семестр – Значение развития быстроты в керлинге
5 семестр – Значение развития гибкости в керлинге
6 семестр - Значение и виды выносливости в керлинге
7 семестр - Особенности тренировочного процесса в керлинге
8 семестр - Правила судейства и нотационной записи соревновательной деятельности в керлинге
9 семестр -Особенности проведения тренировочного урока в керлинге

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения, в соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов университета, контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к Государственной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно.

Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие

анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

Критерии оценки контрольной работы

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов, за счёт суммирования баллов по двум критериям.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	10
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется	13

факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.		иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	15
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/экзамен *(необходимое указать)*

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

Вопросы:

Очная/заочная форма обучения 1 семестр

1. В каком году кёрлинг впервые появился в России в 19 веке?
2. На каких Зимних Олимпиадах кёрлинг впервые был показан как демонстрационный вид спорта?
3. В каком сезоне был проведён первый чемпионат России по кёрлингу?
4. На какой из Зимних Олимпиад впервые выступила сборная команда России по кёрлингу?
5. В каком году женская сборная команда России впервые стала чемпионом Европы?
6. Тенденции изменения правил соревнований в различных дисциплинах керлинга.
7. Каковы размеры игровой площадки для кёрлинга?
8. Сколько тайм-аутов в основное время матча может взять команда на международных соревнованиях?
9. В каком минимальном составе игроков можно завершать матч в кёрлинге?
10. Как, согласно правилам игры в кёрлинг, должен поступить судья матча в ситуации: камень, находящийся в «зоне свободных защитников», выбит за пределы площадки первым камнем команды соперников?
11. Какой статус имеет Федерация кёрлинга России?
12. Роль и значение региональных федераций и Федерации керлинга России.
13. Какой из пунктов определяет вклад Международной Федерации Керлинга на Олимпийское движение?
14. Какую задачу позволяет решить применение свипинга?
15. В какой фазе выполнения броска возможна коррекция скорости скольжения кёрлингового камня?
16. Какая двигательная задача решается спортсменом при выполнении броска спортивного снаряда в кёрлинге?
17. Какова цель проведения розыгрыша камня как командного тактического взаимодействия?
18. Какие признаки лежат в основе классификации контактных бросков кёрлингового камня?
19. От чего зависит точность направления скольжения кёрлингового камня при его выпуске?
20. какой фазе выполнения броска происходит прицеливание кёрлингового камня на ориентир (щётка скипа)?
21. Укажите специфическую особенность тактической деятельности в керлинге?
22. Что определяет в своём тактическом задании перед броском скип команды?
23. При каком виде практических мероприятий все тактические маневры будут заранее спланированы?
24. Перечислите основные особенностями соревновательной деятельности в кёрлинге?
25. Наиболее распространенным вариантом расположения игроков при командном свипинге является?
26. Сколько вращений рекомендуется выполнить кёрлинговому камню по пути своего скольжения?
27. Какой термин описывает искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы?
28. Общий, недетализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели называется?
29. Изучение теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях – это?
30. Взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих часть задачи, поставленной перед командой – это?

31. Для чего в большей степени характерен высокий уровень умственной работоспособности в келинге?
32. Психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов – это?
33. Количество участников (6-12), наличие ясной цели и задач, совместный подход к их достижению-это критерии – это?
34. Перераспределение власти и обязанностей таким образом, чтобы человек мог принимать решения и контролировать свою собственную работу-это характеристика чего?
35. Наиболее благоприятным условием для достижения организационного эффекта группы и залогом успешного проведения различного рода воздействий является?
36. Требования к гибкости планирования, постоянной взаимосвязи планирования и контроля, регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации с учетом конкретных контрольных данных – это?
37. Фрагмент многолетней программы или заменяющего ее многолетнего плана, детализированный в менее крупном масштабе времени – это?
38. Этапы этапного планирования в практике планирования физического воспитания обычно имеют продолжительность от?
39. Чем характеризуется собственно-контрольный микроцикл?
40. Развитие каких физических качеств определяют уровень мастерства спортсмена в кёрлинге?
41. На какой возраст приходится сенситивный период развития быстроты?
42. К комплексным формам быстроты относится?
43. На какой возраст приходится сенситивный период развития силовых способностей?
44. Для чего необходимо развитие скоростно-силовых способностей в керлинге?
45. Первый сенситивный период развития гибкости приходится на возраст?
46. Особенностью проявления гибкости в керлинге является?
47. В каких конечностях дольше всего сохраняется гибкость?
48. Чем определяется скоростная выносливость?
49. Суммарная величина потребления кислорода на всю работу – это?
50. Чем сопровождается работа на выносливость в центральной нервной системе?

Очная/заочная форма обучения 2 семестр
1. В каком году кёрлинг впервые появился в России в 19 веке?
2. На каких Зимних Олимпиадах кёрлинг впервые был показан как демонстрационный вид спорта?
3. В каком сезоне был проведён первый чемпионат России по кёрлингу?
4. На какой из Зимних Олимпиад впервые выступила сборная команда России по кёрлингу?
5. В каком году женская сборная команда России впервые стала чемпионом Европы?
6. Тенденции изменения правил соревнований в различных дисциплинах керлинга.
7. Каковы размеры игровой площадки для кёрлинга?
8. Сколько тайм-аутов в основное время матча может взять команда на международных соревнованиях?
9. В каком минимальном составе игроков можно завершать матч в кёрлинге?
10. Как, согласно правилам игры в кёрлинг, должен поступить судья матча в ситуации: камень, находящийся в «зоне свободных защитников», выбит за пределы площадки первым камнем команды соперников?
11. Какой статус имеет Федерация кёрлинга России?
12. Роль и значение региональных федераций и Федерации керлинга России.
13. Какой из пунктов определяет вклад Международной Федерации Керлинга на Олимпийское движение?
14. Какую задачу позволяет решить применение свипинга?
15. В какой фазе выполнения броска возможна коррекция скорости скольжения кёрлингового камня?

16. Какая двигательная задача решается спортсменом при выполнении броска спортивного снаряда в кёрлинге?
17. Какова цель проведения розыгрыша камня как командного тактического взаимодействия?
18. Какие признаки лежат в основе классификации контактных бросков кёрлингового камня?
19. От чего зависит точность направления скольжения кёрлингового камня при его выпуске?
20. какой фазе выполнения броска происходит прицеливание кёрлингового камня на ориентир (щётка скипа)?
21. Укажите специфическую особенность тактической деятельности в керлинге?
22. Что определяет в своём тактическом задании перед броском скип команды?
23. При каком виде практических мероприятий все тактические маневры будут заранее спланированы?
24. Перечислите основные особенностями соревновательной деятельности в кёрлинге?
25. Наиболее распространенным вариантом расположения игроков при командном свипинге является?
26. Сколько вращений рекомендуется выполнить кёрлинговому камню по пути своего скольжения?
27. Какой термин описывает искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы?
28. Общий, недетализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели называется?
29. Изучение теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях – это?
30. Взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих часть задачи, поставленной перед командой – это?
31. Для чего в большей степени характерен высокий уровень умственной работоспособности в келинге?
32. Психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов – это?
33. Количество участников (6-12), наличие ясной цели и задач, совместный подход к их достижению-это критерии – это?
34. Перераспределение власти и обязанностей таким образом, чтобы человек мог принимать решения и контролировать свою собственную работу-это характеристика чего?
35. Наиболее благоприятным условием для достижения организационного эффекта группы и залогом успешного проведения различного рода воздействий является?
36. Требования к гибкости планирования, постоянной взаимосвязи планирования и контроля, регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации с учетом конкретных контрольных данных – это?
37. Фрагмент многолетней программы или заменяющего ее многолетнего плана, детализированный в менее крупном масштабе времени – это?
38. Этапы этапного планирования в практике планирования физического воспитания обычно имеют продолжительность от?
39. Чем характеризуется собственно-контрольный микроцикл?
40. Развитие каких физических качеств определяют уровень мастерства спортсмена в кёрлинге?
41. На какой возраст приходится сенситивный период развития быстроты?
42. К комплексным формам быстроты относится?
43. На какой возраст приходится сенситивный период развития силовых способностей?
44. Для чего необходимо развитие скоростно-силовых способностей в керлинге?
45. Первый сенситивный период развития гибкости приходится на возраст?
46. Особенностью проявления гибкости в керлинге является?
47. В каких конечностях дольше всего сохраняется гибкость?
48. Чем определяется скоростная выносливость?
49. Суммарная величина потребления кислорода на всю работу – это?
50. Чем сопровождается работа на выносливость в центральной нервной системе?

Очная/заочная форма обучения 3 семестр

1. В каком году кёрлинг впервые появился в России в 19 веке?
2. На каких Зимних Олимпиадах кёрлинг впервые был показан как демонстрационный вид спорта?
3. В каком сезоне был проведён первый чемпионат России по кёрлингу?
4. На какой из Зимних Олимпиад впервые выступила сборная команда России по кёрлингу?
5. В каком году женская сборная команда России впервые стала чемпионом Европы?
6. Тенденции изменения правил соревнований в различных дисциплинах керлинга.
7. Каковы размеры игровой площадки для кёрлинга?
8. Сколько тайм-аутов в основное время матча может взять команда на международных соревнованиях?
9. В каком минимальном составе игроков можно завершать матч в кёрлинге?
10. Как, согласно правилам игры в кёрлинг, должен поступить судья матча в ситуации: камень, находящийся в «зоне свободных защитников», выбит за пределы площадки первым камнем команды соперников?
11. Какой статус имеет Федерация кёрлинга России?
12. Роль и значение региональных федераций и Федерации керлинга России.
13. Какой из пунктов определяет вклад Международной Федерации Керлинга на Олимпийское движение?
14. Какую задачу позволяет решить применение свипинга?
15. В какой фазе выполнения броска возможна коррекция скорости скольжения кёрлингового камня?
16. Какая двигательная задача решается спортсменом при выполнении броска спортивного снаряда в кёрлинге?
17. Какова цель проведения розыгрыша камня как командного тактического взаимодействия?
18. Какие признаки лежат в основе классификации контактных бросков кёрлингового камня?
19. От чего зависит точность направления скольжения кёрлингового камня при его выпуске?
20. какой фазе выполнения броска происходит прицеливание кёрлингового камня на ориентир (щётка скипа)?
21. Укажите специфическую особенность тактической деятельности в керлинге?
22. Что определяет в своём тактическом задании перед броском скип команды?
23. При каком виде практических мероприятий все тактические маневры будут заранее спланированы?
24. Перечислите основные особенностями соревновательной деятельности в кёрлинге?
25. Наиболее распространенным вариантом расположения игроков при командном свипинге является?
26. Сколько вращений рекомендуется выполнить кёрлинговому камню по пути своего скольжения?
27. Какой термин описывает искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы?
28. Общий, недетализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели называется?
29. Изучение теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях – это?
30. Взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих часть задачи, поставленной перед командой – это?
31. Для чего в большей степени характерен высокий уровень умственной работоспособности в келинге?
32. Психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов – это?
33. Количество участников (6-12), наличие ясной цели и задач, совместный подход к их достижению-это критерии – это?
34. Перераспределение власти и обязанностей таким образом, чтобы человек мог принимать решения и контролировать свою собственную работу-это характеристика чего?

35. Наиболее благоприятным условием для достижения организационного эффекта группы и залогом успешного проведения различного рода воздействий является?
36. Требования к гибкости планирования, постоянной взаимосвязи планирования и контроля, регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации с учетом конкретных контрольных данных – это?
37. Фрагмент многолетней программы или заменяющего ее многолетнего плана, детализированный в менее крупном масштабе времени – это?
38. Этапы этапного планирования в практике планирования физического воспитания обычно имеют продолжительность от?
39. Чем характеризуется собственно-контрольный микроцикл?
40. Развитие каких физических качеств определяют уровень мастерства спортсмена в кёрлинге?
41. На какой возраст приходится сенситивный период развития быстроты?
42. К комплексным формам быстроты относится?
43. На какой возраст приходится сенситивный период развития силовых способностей?
44. Для чего необходимо развитие скоростно-силовых способностей в керлинге?
45. Первый сенситивный период развития гибкости приходится на возраст?
46. Особенностью проявления гибкости в керлинге является?
47. В каких конечностях дольше всего сохраняется гибкость?
48. Чем определяется скоростная выносливость?
49. Суммарная величина потребления кислорода на всю работу – это?
50. Чем сопровождается работа на выносливость в центральной нервной системе?

Очная/заочная форма обучения 4 семестр
1. В каком году кёрлинг впервые появился в России в 19 веке?
2. На каких Зимних Олимпиадах кёрлинг впервые был показан как демонстрационный вид спорта?
3. В каком сезоне был проведён первый чемпионат России по кёрлингу?
4. На какой из Зимних Олимпиад впервые выступила сборная команда России по кёрлингу?
5. В каком году женская сборная команда России впервые стала чемпионом Европы?
6. Тенденции изменения правил соревнований в различных дисциплинах керлинга.
7. Каковы размеры игровой площадки для кёрлинга?
8. Сколько тайм-аутов в основное время матча может взять команда на международных соревнованиях?
9. В каком минимальном составе игроков можно завершать матч в кёрлинге?
10. Как, согласно правилам игры в кёрлинг, должен поступить судья матча в ситуации: камень, находящийся в «зоне свободных защитников», выбит за пределы площадки первым камнем команды соперников?
11. Какой статус имеет Федерация кёрлинга России?
12. Роль и значение региональных федераций и Федерации керлинга России.
13. Какой из пунктов определяет вклад Международной Федерации Керлинга на Олимпийское движение?
14. Какую задачу позволяет решить применение свипинга?
15. В какой фазе выполнения броска возможна коррекция скорости скольжения кёрлингового камня?
16. Какая двигательная задача решается спортсменом при выполнении броска спортивного снаряда в кёрлинге?
17. Какова цель проведения розыгрыша камня как командного тактического взаимодействия?
18. Какие признаки лежат в основе классификации контактных бросков кёрлингового камня?
19. От чего зависит точность направления скольжения кёрлингового камня при его выпуске?
20. какой фазе выполнения броска происходит прицеливание кёрлингового камня на ориентир (щётка скипа)?
21. Укажите специфическую особенность тактической деятельности в керлинге?
22. Что определяет в своём тактическом задании перед броском скип команды?

23. При каком виде практических мероприятий все тактические маневры будут заранее спланированы?
24. Перечислите основные особенностями соревновательной деятельности в кёрлинге?
25. Наиболее распространенным вариантом расположения игроков при командном свипинге является?
26. Сколько вращений рекомендуется выполнить кёрлинговому камню по пути своего скольжения?
27. Какой термин описывает искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы?
28. Общий, недетализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели называется?
29. Изучение теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях – это?
30. Взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих часть задачи, поставленной перед командой – это?
31. Для чего в большей степени характерен высокий уровень умственной работоспособности в келинге?
32. Психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов – это?
33. Количество участников (6-12), наличие ясной цели и задач, совместный подход к их достижению-это критерии – это?
34. Перераспределение власти и обязанностей таким образом, чтобы человек мог принимать решения и контролировать свою собственную работу-это характеристика чего?
35. Наиболее благоприятным условием для достижения организационного эффекта группы и залогом успешного проведения различного рода воздействий является?
36. Требования к гибкости планирования, постоянной взаимосвязи планирования и контроля, регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации с учетом конкретных контрольных данных – это?
37. Фрагмент многолетней программы или заменяющего ее многолетнего плана, детализированный в менее крупном масштабе времени – это?
38. Этапы этапного планирования в практике планирования физического воспитания обычно имеют продолжительность от?
39. Чем характеризуется собственно-контрольный микроцикл?
40. Развитие каких физических качеств определяют уровень мастерства спортсмена в кёрлинге?
41. На какой возраст приходится сенситивный период развития быстроты?
42. К комплексным формам быстроты относится?
43. На какой возраст приходится сенситивный период развития силовых способностей?
44. Для чего необходимо развитие скоростно-силовых способностей в керлинге?
45. Первый сенситивный период развития гибкости приходится на возраст?
46. Особенностью проявления гибкости в керлинге является?
47. В каких конечностях дольше всего сохраняется гибкость?
48. Чем определяется скоростная выносливость?
49. Суммарная величина потребления кислорода на всю работу – это?
50. Чем сопровождается работа на выносливость в центральной нервной системе?

Очная/заочная форма обучения 5 семестр
1. В каком году кёрлинг впервые появился в России в 19 веке?
2. На каких Зимних Олимпиадах кёрлинг впервые был показан как демонстрационный вид спорта?
3. В каком сезоне был проведён первый чемпионат России по кёрлингу?
4. На какой из Зимних Олимпиад впервые выступила сборная команда России по кёрлингу?
5. В каком году женская сборная команда России впервые стала чемпионом Европы?
6. Тенденции изменения правил соревнований в различных дисциплинах керлинга.

7. Каковы размеры игровой площадки для кёрлинга?
8. Сколько тайм-аутов в основное время матча может взять команда на международных соревнованиях?
9. В каком минимальном составе игроков можно завершать матч в кёрлинге?
10. Как, согласно правилам игры в кёрлинг, должен поступить судья матча в ситуации: камень, находящийся в «зоне свободных защитников», выбит за пределы площадки первым камнем команды соперников?
11. Какой статус имеет Федерация кёрлинга России?
12. Роль и значение региональных федераций и Федерации керлинга России.
13. Какой из пунктов определяет вклад Международной Федерации Керлинга на Олимпийское движение?
14. Какую задачу позволяет решить применение свипинга?
15. В какой фазе выполнения броска возможна коррекция скорости скольжения кёрлингового камня?
16. Какая двигательная задача решается спортсменом при выполнении броска спортивного снаряда в кёрлинге?
17. Какова цель проведения розыгрыша камня как командного тактического взаимодействия?
18. Какие признаки лежат в основе классификации контактных бросков кёрлингового камня?
19. От чего зависит точность направления скольжения кёрлингового камня при его выпуске?
20. какой фазе выполнения броска происходит прицеливание кёрлингового камня на ориентир (щётка скипа)?
21. Укажите специфическую особенность тактической деятельности в керлинге?
22. Что определяет в своём тактическом задании перед броском скип команды?
23. При каком виде практических мероприятий все тактические маневры будут заранее спланированы?
24. Перечислите основные особенностями соревновательной деятельности в кёрлинге?
25. Наиболее распространенным вариантом расположения игроков при командном свипинге является?
26. Сколько вращений рекомендуется выполнить кёрлинговому камню по пути своего скольжения?
27. Какой термин описывает искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы?
28. Общий, недетализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели называется?
29. Изучение теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях – это?
30. Взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих часть задачи, поставленной перед командой – это?
31. Для чего в большей степени характерен высокий уровень умственной работоспособности в келинге?
32. Психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов – это?
33. Количество участников (6-12), наличие ясной цели и задач, совместный подход к их достижению-это критерии – это?
34. Перераспределение власти и обязанностей таким образом, чтобы человек мог принимать решения и контролировать свою собственную работу-это характеристика чего?
35. Наиболее благоприятным условием для достижения организационного эффекта группы и залогом успешного проведения различного рода воздействий является?
36. Требования к гибкости планирования, постоянной взаимосвязи планирования и контроля, регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации с учетом конкретных контрольных данных – это?
37. Фрагмент многолетней программы или заменяющего ее многолетнего плана, детализированный в менее крупном масштабе времени – это?

38. Этапы этапного планирования в практике планирования физического воспитания обычно имеют продолжительность от?
39. Чем характеризуется собственно-контрольный микроцикл?
40. Развитие каких физических качеств определяют уровень мастерства спортсмена в кёрлинге?
41. На какой возраст приходится сенситивный период развития быстроты?
42. К комплексным формам быстроты относится?
43. На какой возраст приходится сенситивный период развития силовых способностей?
44. Для чего необходимо развитие скоростно-силовых способностей в керлинге?
45. Первый сенситивный период развития гибкости приходится на возраст?
46. Особенностью проявления гибкости в керлинге является?
47. В каких конечностях дольше всего сохраняется гибкость?
48. Чем определяется скоростная выносливость?
49. Суммарная величина потребления кислорода на всю работу – это?
50. Чем сопровождается работа на выносливость в центральной нервной системе?

Очная/заочная форма обучения 6 семестр
1. В каком году кёрлинг впервые появился в России в 19 веке?
2. На каких Зимних Олимпиадах кёрлинг впервые был показан как демонстрационный вид спорта?
3. В каком сезоне был проведён первый чемпионат России по кёрлингу?
4. На какой из Зимних Олимпиад впервые выступила сборная команда России по кёрлингу?
5. В каком году женская сборная команда России впервые стала чемпионом Европы?
6. Тенденции изменения правил соревнований в различных дисциплинах керлинга.
7. Каковы размеры игровой площадки для кёрлинга?
8. Сколько тайм-аутов в основное время матча может взять команда на международных соревнованиях?
9. В каком минимальном составе игроков можно завершать матч в кёрлинге?
10. Как, согласно правилам игры в кёрлинг, должен поступить судья матча в ситуации: камень, находящийся в «зоне свободных защитников», выбит за пределы площадки первым камнем команды соперников?
11. Какой статус имеет Федерация кёрлинга России?
12. Роль и значение региональных федераций и Федерации керлинга России.
13. Какой из пунктов определяет вклад Международной Федерации Керлинга на Олимпийское движение?
14. Какую задачу позволяет решить применение свипинга?
15. В какой фазе выполнения броска возможна коррекция скорости скольжения кёрлингового камня?
16. Какая двигательная задача решается спортсменом при выполнении броска спортивного снаряда в кёрлинге?
17. Какова цель проведения розыгрыша камня как командного тактического взаимодействия?
18. Какие признаки лежат в основе классификации контактных бросков кёрлингового камня?
19. От чего зависит точность направления скольжения кёрлингового камня при его выпуске?
20. какой фазе выполнения броска происходит прицеливание кёрлингового камня на ориентир (щётка скипа)?
21. Укажите специфическую особенность тактической деятельности в керлинге?
22. Что определяет в своём тактическом задании перед броском скип команды?
23. При каком виде практических мероприятий все тактические маневры будут заранее спланированы?
24. Перечислите основные особенностями соревновательной деятельности в кёрлинге?
25. Наиболее распространенным вариантом расположения игроков при командном свипинге является?
26. Сколько вращений рекомендуется выполнить кёрлинговому камню по пути своего скольжения?

27. Какой термин описывает искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы?
28. Общий, недетализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели называется?
29. Изучение теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях – это?
30. Взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих часть задачи, поставленной перед командой – это?
31. Для чего в большей степени характерен высокий уровень умственной работоспособности в келинге?
32. Психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов – это?
33. Количество участников (6-12), наличие ясной цели и задач, совместный подход к их достижению-это критерии – это?
34. Перераспределение власти и обязанностей таким образом, чтобы человек мог принимать решения и контролировать свою собственную работу-это характеристика чего?
35. Наиболее благоприятным условием для достижения организационного эффекта группы и залогом успешного проведения различного рода воздействий является?
36. Требования к гибкости планирования, постоянной взаимосвязи планирования и контроля, регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации с учетом конкретных контрольных данных – это?
37. Фрагмент многолетней программы или заменяющего ее многолетнего плана, детализированный в менее крупном масштабе времени – это?
38. Этапы этапного планирования в практике планирования физического воспитания обычно имеют продолжительность от?
39. Чем характеризуется собственно-контрольный микроцикл?
40. Развитие каких физических качеств определяют уровень мастерства спортсмена в кёрлинге?
41. На какой возраст приходится сенситивный период развития быстроты?
42. К комплексным формам быстроты относится?
43. На какой возраст приходится сенситивный период развития силовых способностей?
44. Для чего необходимо развитие скоростно-силовых способностей в керлинге?
45. Первый сенситивный период развития гибкости приходится на возраст?
46. Особенностью проявления гибкости в керлинге является?
47. В каких конечностях дольше всего сохраняется гибкость?
48. Чем определяется скоростная выносливость?
49. Суммарная величина потребления кислорода на всю работу – это?
50. Чем сопровождается работа на выносливость в центральной нервной системе?

Очная/заочная форма обучения 7 семестр

1. В каком году кёрлинг впервые появился в России в 19 веке?
2. На каких Зимних Олимпиадах кёрлинг впервые был показан как демонстрационный вид спорта?
3. В каком сезоне был проведён первый чемпионат России по кёрлингу?
4. На какой из Зимних Олимпиад впервые выступила сборная команда России по кёрлингу?
5. В каком году женская сборная команда России впервые стала чемпионом Европы?
6. Тенденции изменения правил соревнований в различных дисциплинах керлинга.
7. Каковы размеры игровой площадки для кёрлинга?
8. Сколько тайм-аутов в основное время матча может взять команда на международных соревнованиях?
9. В каком минимальном составе игроков можно завершать матч в кёрлинге?
10. Как, согласно правилам игры в кёрлинг, должен поступить судья матча в ситуации: камень, находящийся в «зоне свободных защитников», выбит за пределы площадки первым камнем команды соперников?

11. Какой статус имеет Федерация кёрлинга России?
12. Роль и значение региональных федераций и Федерации керлинга России.
13. Какой из пунктов определяет вклад Международной Федерации Керлинга на Олимпийское движение?
14. Какую задачу позволяет решить применение свипинга?
15. В какой фазе выполнения броска возможна коррекция скорости скольжения кёрлингового камня?
16. Какая двигательная задача решается спортсменом при выполнении броска спортивного снаряда в кёрлинге?
17. Какова цель проведения розыгрыша камня как командного тактического взаимодействия?
18. Какие признаки лежат в основе классификации контактных бросков кёрлингового камня?
19. От чего зависит точность направления скольжения кёрлингового камня при его выпуске?
20. какой фазе выполнения броска происходит прицеливание кёрлингового камня на ориентир (щётка скипа)?
21. Укажите специфическую особенность тактической деятельности в керлинге?
22. Что определяет в своём тактическом задании перед броском скип команды?
23. При каком виде практических мероприятий все тактические маневры будут заранее спланированы?
24. Перечислите основные особенностями соревновательной деятельности в кёрлинге?
25. Наиболее распространенным вариантом расположения игроков при командном свипинге является?
26. Сколько вращений рекомендуется выполнить кёрлинговому камню по пути своего скольжения?
27. Какой термин описывает искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы?
28. Общий, недетализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели называется?
29. Изучение теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях – это?
30. Взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих часть задачи, поставленной перед командой – это?
31. Для чего в большей степени характерен высокий уровень умственной работоспособности в келинге?
32. Психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов – это?
33. Количество участников (6-12), наличие ясной цели и задач, совместный подход к их достижению-это критерии – это?
34. Перераспределение власти и обязанностей таким образом, чтобы человек мог принимать решения и контролировать свою собственную работу-это характеристика чего?
35. Наиболее благоприятным условием для достижения организационного эффекта группы и залогом успешного проведения различного рода воздействий является?
36. Требования к гибкости планирования, постоянной взаимосвязи планирования и контроля, регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации с учетом конкретных контрольных данных – это?
37. Фрагмент многолетней программы или заменяющего ее многолетнего плана, детализированный в менее крупном масштабе времени – это?
38. Этапы этапного планирования в практике планирования физического воспитания обычно имеют продолжительность от?
39. Чем характеризуется собственно-контрольный микроцикл?
40. Развитие каких физических качеств определяют уровень мастерства спортсмена в кёрлинге?
41. На какой возраст приходится сенситивный период развития быстроты?
42. К комплексным формам быстроты относится?
43. На какой возраст приходится сенситивный период развития силовых способностей?

44. Для чего необходимо развитие скоростно-силовых способностей в керлинге?
45. Первый сенситивный период развития гибкости приходится на возраст?
46. Особенностью проявления гибкости в керлинге является?
47. В каких конечностях дольше всего сохраняется гибкость?
48. Чем определяется скоростная выносливость?
49. Суммарная величина потребления кислорода на всю работу – это?
50. Чем сопровождается работа на выносливость в центральной нервной системе?

Очная/заочная форма обучения 8 семестр

1. В каком году кёрлинг впервые появился в России в 19 веке?
2. На каких Зимних Олимпиадах кёрлинг впервые был показан как демонстрационный вид спорта?
3. В каком сезоне был проведён первый чемпионат России по кёрлингу?
4. На какой из Зимних Олимпиад впервые выступила сборная команда России по кёрлингу?
5. В каком году женская сборная команда России впервые стала чемпионом Европы?
6. Тенденции изменения правил соревнований в различных дисциплинах керлинга.
7. Каковы размеры игровой площадки для кёрлинга?
8. Сколько тайм-аутов в основное время матча может взять команда на международных соревнованиях?
9. В каком минимальном составе игроков можно завершать матч в кёрлинге?
10. Как, согласно правилам игры в кёрлинг, должен поступить судья матча в ситуации: камень, находящийся в «зоне свободных защитников», выбит за пределы площадки первым камнем команды соперников?
11. Какой статус имеет Федерация кёрлинга России?
12. Роль и значение региональных федераций и Федерации керлинга России.
13. Какой из пунктов определяет вклад Международной Федерации Керлинга на Олимпийское движение?
14. Какую задачу позволяет решить применение свипинга?
15. В какой фазе выполнения броска возможна коррекция скорости скольжения кёрлингового камня?
16. Какая двигательная задача решается спортсменом при выполнении броска спортивного снаряда в кёрлинге?
17. Какова цель проведения розыгрыша камня как командного тактического взаимодействия?
18. Какие признаки лежат в основе классификации контактных бросков кёрлингового камня?
19. От чего зависит точность направления скольжения кёрлингового камня при его выпуске?
20. какой фазе выполнения броска происходит прицеливание кёрлингового камня на ориентир (щётка скипа)?
21. Укажите специфическую особенность тактической деятельности в керлинге?
22. Что определяет в своём тактическом задании перед броском скип команды?
23. При каком виде практических мероприятий все тактические маневры будут заранее спланированы?
24. Перечислите основные особенностями соревновательной деятельности в кёрлинге?
25. Наиболее распространенным вариантом расположения игроков при командном свипинге является?
26. Сколько вращений рекомендуется выполнить кёрлинговому камню по пути своего скольжения?
27. Какой термин описывает искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы?
28. Общий, недетализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели называется?
29. Изучение теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях – это?
30. Взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих часть задачи, поставленной перед командой – это?

31. Для чего в большей степени характерен высокий уровень умственной работоспособности в келинге?
32. Психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов – это?
33. Количество участников (6-12), наличие ясной цели и задач, совместный подход к их достижению-это критерии – это?
34. Перераспределение власти и обязанностей таким образом, чтобы человек мог принимать решения и контролировать свою собственную работу-это характеристика чего?
35. Наиболее благоприятным условием для достижения организационного эффекта группы и залогом успешного проведения различного рода воздействий является?
36. Требования к гибкости планирования, постоянной взаимосвязи планирования и контроля, регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации с учетом конкретных контрольных данных – это?
37. Фрагмент многолетней программы или заменяющего ее многолетнего плана, детализированный в менее крупном масштабе времени – это?
38. Этапы этапного планирования в практике планирования физического воспитания обычно имеют продолжительность от?
39. Чем характеризуется собственно-контрольный микроцикл?
40. Развитие каких физических качеств определяют уровень мастерства спортсмена в кёрлинге?
41. На какой возраст приходится сенситивный период развития быстроты?
42. К комплексным формам быстроты относится?
43. На какой возраст приходится сенситивный период развития силовых способностей?
44. Для чего необходимо развитие скоростно-силовых способностей в керлинге?
45. Первый сенситивный период развития гибкости приходится на возраст?
46. Особенностью проявления гибкости в керлинге является?
47. В каких конечностях дольше всего сохраняется гибкость?
48. Чем определяется скоростная выносливость?
49. Суммарная величина потребления кислорода на всю работу – это?
50. Чем сопровождается работа на выносливость в центральной нервной системе?

Заочная форма обучения 9 семестр

1. В каком году кёрлинг впервые появился в России в 19 веке?
2. На каких Зимних Олимпиадах кёрлинг впервые был показан как демонстрационный вид спорта?
3. В каком сезоне был проведён первый чемпионат России по кёрлингу?
4. На какой из Зимних Олимпиад впервые выступила сборная команда России по кёрлингу?
5. В каком году женская сборная команда России впервые стала чемпионом Европы?
6. Тенденции изменения правил соревнований в различных дисциплинах керлинга.
7. Каковы размеры игровой площадки для кёрлинга?
8. Сколько тайм-аутов в основное время матча может взять команда на международных соревнованиях?
9. В каком минимальном составе игроков можно завершать матч в кёрлинге?
10. Как, согласно правилам игры в кёрлинг, должен поступить судья матча в ситуации: камень, находящийся в «зоне свободных защитников», выбит за пределы площадки первым камнем команды соперников?
11. Какой статус имеет Федерация кёрлинга России?
12. Роль и значение региональных федераций и Федерации керлинга России.
13. Какой из пунктов определяет вклад Международной Федерации Керлинга на Олимпийское движение?
14. Какую задачу позволяет решить применение свипинга?
15. В какой фазе выполнения броска возможна коррекция скорости скольжения кёрлингового камня?

16. Какая двигательная задача решается спортсменом при выполнении броска спортивного снаряда в кёрлинге?
17. Какова цель проведения розыгрыша камня как командного тактического взаимодействия?
18. Какие признаки лежат в основе классификации контактных бросков кёрлингового камня?
19. От чего зависит точность направления скольжения кёрлингового камня при его выпуске?
20. какой фазе выполнения броска происходит прицеливание кёрлингового камня на ориентир (щётка скипа)?
21. Укажите специфическую особенность тактической деятельности в керлинге?
22. Что определяет в своём тактическом задании перед броском скип команды?
23. При каком виде практических мероприятий все тактические маневры будут заранее спланированы?
24. Перечислите основные особенностями соревновательной деятельности в кёрлинге?
25. Наиболее распространенным вариантом расположения игроков при командном свипинге является?
26. Сколько вращений рекомендуется выполнить кёрлинговому камню по пути своего скольжения?
27. Какой термин описывает искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы?
28. Общий, недетализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели называется?
29. Изучение теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях – это?
30. Взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих часть задачи, поставленной перед командой – это?
31. Для чего в большей степени характерен высокий уровень умственной работоспособности в келинге?
32. Психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов – это?
33. Количество участников (6-12), наличие ясной цели и задач, совместный подход к их достижению-это критерии – это?
34. Перераспределение власти и обязанностей таким образом, чтобы человек мог принимать решения и контролировать свою собственную работу-это характеристика чего?
35. Наиболее благоприятным условием для достижения организационного эффекта группы и залогом успешного проведения различного рода воздействий является?
36. Требования к гибкости планирования, постоянной взаимосвязи планирования и контроля, регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации с учетом конкретных контрольных данных – это?
37. Фрагмент многолетней программы или заменяющего ее многолетнего плана, детализированный в менее крупном масштабе времени – это?
38. Этапы этапного планирования в практике планирования физического воспитания обычно имеют продолжительность от?
39. Чем характеризуется собственно-контрольный микроцикл?
40. Развитие каких физических качеств определяют уровень мастерства спортсмена в кёрлинге?
41. На какой возраст приходится сенситивный период развития быстроты?
42. К комплексным формам быстроты относится?
43. На какой возраст приходится сенситивный период развития силовых способностей?
44. Для чего необходимо развитие скоростно-силовых способностей в керлинге?
45. Первый сенситивный период развития гибкости приходится на возраст?
46. Особенностью проявления гибкости в керлинге является?
47. В каких конечностях дольше всего сохраняется гибкость?
48. Чем определяется скоростная выносливость?
49. Суммарная величина потребления кислорода на всю работу – это?
50. Чем сопровождается работа на выносливость в центральной нервной системе?

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов;
- за рубежные контроли – 20 баллов;
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 40 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (КЕРЛИНГ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

Прописываем требования к контрольной работе по структуре, содержанию и по изучению источников в зависимости от дисциплины.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики бокса

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕН СПОРТА (КИКБОКСИНГ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Ст.преподаватель И.Щеглов

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Базовые технические действия кикбоксинга	Совершенствование базовых технических действий кикбоксеров: школы кикбоксинга, основных защитных, атакующих и контратакующих действий	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и
2.	Основы тактики кикбоксинга	Комбинации технико-тактических действий в кикбоксинге Основные	

		тактические действия кикбоксера	оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
3.	Соревновательная тактика кибоксинга и прикладные аспекты кикбоксинг**а**	Особенности технико-тактической подготовки кикбоксеров к соревнованиям. Прикладные технико-тактические действия кикбоксеров	
4.	Оздоровительные аспекты кикбоксинга	Оздоровительные средства кикбоксинга и специфика их применения	

4.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Первый семестр		
Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Формирование и совершенствование основных положений боксера: стойки и передвижения, маневрирование и челнок.	6
1	Формирование и совершенствование типовой ударной техники бокса в имитации на месте, в передвижении и на снарядах.	8
2	Развитие и совершенствование силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости и координации движений боксеров.	8
1	Формирование и совершенствование атакующих действий в боксе.	10
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	8
1	Совершенствование техники выполнения защитных действий в боксе.	10
1	Совершенствование техники выполнения стандартного комплекса упражнений начального обучения боксу.	10
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков.	6

Второй семестр

Тема	Содержание	Кол-во часов
2	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров.	10
1	Совершенствование атакующих и защитных технико-тактических действий боксера в условном бою.	10
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	10
1	Совершенствование техники выполнения прямых ударов в атаке в имитации, на снарядах и в условном бою.	10
2	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров.	10
1	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном бою.	10
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных	4

	поединков.	
5	Прием нормативов по общей физической подготовке: (отжимание, подтягивание, прыжок с места, бег на 30м, 100м, 1000м)	2

Третий семестр

Тема	Содержание	Кол-во часов
2-3	Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости и координации движений боксеров, проведение эстафет, спортивных и подвижных игр в боксе.	10
2	Прием нормативов по общей физической подготовке: (отжимание, подтягивание, прыжок с места, бег на 30м, 100м, 1000м)	10
1	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном бою.	10
2-3	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров.	10
1	Совершенствование контратакующих технико-тактических действий боксера в условном бою.	10
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	10
5	Прием нормативов по специальной физической подготовке: (кол-во ударов по мешку за 10сек., кол-во ударов по мешку за 1мин., сила одиночного прямого удара, бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте).	4
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в боксе.	2

Четвёртый семестр

Тема	Содержание	Кол-во часов
2-3	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координации движений боксеров.	12
1	Совершенствование атакующих действий прямыми ударами в имитации, на снарядах и в условном бою.	12
2-3	Совершенствование общих и специальных двигательных качеств в боксе	12
1	Совершенствование техники выполнения прямых ударов в атаке в имитации, на снарядах и в условном бою.	12
1	Совершенствование атакующих и защитных технико-тактических действий боксера в условном бою.	12
2-3	Совершенствование специальных физических и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	12
1-3	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в ответной и встречной контратаках в условном и вольном бою.	12
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в боксе.	18

***Пятый* семестр**

Тема	Содержание	Кол-во часов
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	4
2	Прием нормативов по общей физической подготовке: (отжимание,	4

	подтягивание, прыжок с места, бег на 30м, 100м, 1000м)	
2-3	Совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров.	4
1	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в ответной и встречной контратаках в условном и вольном бою.	4
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	4
1	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою, на боксерских снарядах.	4
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в боксе.	4
2	Прием нормативов по специальной физической подготовке: (кол-во ударов по мешку за 10сек., кол-во ударов по мешку за 1мин., сила одиночного прямого удара, бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте).	2

Шестой семестр

Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою, на боксерских снарядах .	10
1	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном и вольном бою.	10
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах, с тренером и с партнером.	10
1	Формирование и совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера в условном и вольном бою.	12
1-4	Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера и специальных двигательных и психических качеств в вольном бою, спарринге и соревновании	12
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в боксе. Соревновательная и судейская практика.	12

Седьмой семестр

Тема	Содержание	Кол-во часов
2	Прием нормативов по общей физической подготовке: (отжимание, подтягивание, прыжок с места, бег на 30м, 100м, 1000м)	4
1	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном, вольном бою и на боксерских снарядах.	4
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и тренажерах.	4
1	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою и на боксерских снарядах.	4
5	Прием нормативов по специальной физической подготовке: (кол-во ударов по мешку за 10 сек., кол-во ударов по мешку за 1мин., сила одиночного прямого удара, бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте).	4
1-2	Совершенствование ударной техники в имитации, на лапах, снарядах и в условном бою.	4
2-4	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах, в вольном бою и спарринге. Освоение практических навыков судейства в боксе.	4

1-4	Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера и специальных двигательных и психических качеств в спарринге и соревновании. Соревновательная и судейская практика.	2

Восьмой семестр

Тема	Содержание	Кол-во часов
2	Прием нормативов по общей физической подготовке: (отжимание, подтягивание, прыжок с места, бег на 30м, 100м, 1000м)	4
1	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном, вольном бою, на боксерских снарядах и тренажерах.	6
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и тренажерах.	6
1	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера в условном бою, на боксерских снарядах и тренажерах.	6
1-4	Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера в условном, вольном бою и спарринге.	6
1-4	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах, в вольном бою и спарринге. Освоение практических навыков судейства в боксе.	6
1-4	Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера и специальных двигательных и психических качеств в спарринге и соревновании. Соревновательная и судейская практика.	6
4	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в боксе Соревновательная и судейская практика.	6

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ***ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:***

Тема	Содержание	Кол-во часов
Первый семестр		
1	Обучение основным положениям и типовой ударной технике бокса.	2
2	Методика развития общих двигательных качеств в боксе.	2
1	Обучение атакующим и защитным действиям в боксе.	2
Второй семестр		
1	Обучение технико-тактических приемов в боксе	2
2	Методика развития специальных двигательных качеств в боксе.	2
4	Формирование знаний, умений и навыков судейства в боксе.	2
Третий семестр		
2	Методика развития специальных скоростно-силовых качеств в боксе.	2
1	Обучение технике выполнения ударных комбинаций в боксе.	2
1	Обучение технике выполнения защитных действий в боксе.	2
Четвертый семестр		
1	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов бокса.	2
2-3	Развитие специальных двигательных и психических качеств боксеров	2
1	Обучение атакующим технико-тактическим действиям в боксе	2
Пятый семестр		
1	Обучение контратакующим технико-тактическим действиям в боксе.	2
4	Формирование знаний, умений и навыков судейства в боксе	2
Шестой семестр		
1	Совершенствование технико-тактических действий боксеров.	2
2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств.	2
Седьмой семестр		
1	Совершенствование технико-тактических действий боксеров.	2

2-3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств.	2
Восьмой семестр		
1	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	2
4	Формирование знаний, умений и навыков судейства в боксе	2
Девятый семестр		
1-3	Комплексный урок спортивного совершенствования в боксе	2
4	Формирование знаний, умений и навыков судейства в боксе	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Салугин, А.В. Основы самообороны в непрофильных вузах : учебное пособие / А.В. Салугин, Ф.В. Салугин ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск :ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 178 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2128-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563052
2. Сафонкин, С.Н. Секреты мастера таэквондо. Обучение технике взаимодействия ударов ногой и рукой [Текст] : учебное пособие / С.Н. Сафонкин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Череповецкий гос. ун-т, Фак. биологии и физ. культуры. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 203 с. : ил.
3. Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / А.М. Симаков. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 172 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гаракян, З. М. Хусяйнов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12427-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447473

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Бакулев, С.Е. Основы подготовки в кикбоксинге [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Е. Бакулев, М.В. Назаренко, Д.А. Момот. - СПб. : [б. и.], 2007. – 204 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Бокс. Теория и методика [Текст] : учебник / С.М. Ахметов [и др.]; под. общ. ред. Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. - М. : Сов. спорт, 2009. - 766 с. : ил.
3. Бокс в трёх стойках [Текст] : учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей и боксеров высшей квалификации / С.П. Селезнёв [и др.]. - Москва : Спорт, 2019. - 56 с. : ил.
4. Горюнов, А.И. Профессиональный и любительский бокс: история возникновения, развития и сравнительный анализ [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.И. Горюнов. - СПб. : [б. и.], 2010. – 112 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Горюнов, А.И. "Теория и методика избранной специализации". " Бокс, кикбоксинг, тхэквондо". : [учеб.-метод. пособие] / А.И. Горюнов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2008. - 92 с.
6. Градополов, К.В. Бокс [Текст] : учебник для институтов физической культуры / К.В. Градополов; Федерация бокса России. - Москва : ИНСАН, 2010. - 317, [2] с. : ил.
7. Кикбоксинг: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учебное пособие / С.Е. Бакулев [и др.]. - СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2010. – 111 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Котешев, В.Е. Бокс : учебник / В.Е. Котешев, В.А. Макаров; Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : [б. и.], 2008. - 224 с. : ил.
9. Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов юношей 9-10 лет на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01. – «Физическая культура» / А.М. Симаков. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 121 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
10. Теория и методика бокса [Текст] : учебник для студентов вузов / [под общ. ред. Е. В. Калмыкова]. - Москва : Физическая культура, 2009. - 264 с.

11. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг : учеб. пособие для студентов вузов / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. - М. : Академия, 2007. - 235 с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий - Спортивный зал бокса (2 этаж, нежилое помещение №16) – Оборудование: Напольное покрытие KWON-144кв.м., ринг боксерский без помоста с рабочей зоной 6х6, столбы на растяжках-1шт., канаты-16шт., мешок боксерский 160см, 90кг.-3шт., тренажер комбинированный-1шт.

Помещение для проведения практических занятий - Зал единоборств №1 (2 этаж, нежилое помещение №1) – Оборудование: татами BUDOSPORT-90кв.м, маты страховочные-15шт., ростовой манекен-1шт., силовой уголок-1шт., мешок для бокса (LECO, AQUABOX

totalget) -8шт., настенная подушка для бокса, измерительная LECO-2шт., специальный тренажер "Киктест"-1шт.

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ринг боксерский	комплект	2
2.	Мешок боксерский	штук	3
3.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	комплект	3
4.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
5.	Лапы боксерские	штук	16
6.	Макивара	штук	10
7.	Лапы-ракетки	штук	16
8.	Настенная подушка кикбоксерская	штук	4

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕН СПОРТА (КИКБОКСИНГ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **I** курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1-3	**2**	Формирование и совершенствование основных положений и передвижений кикбоксера.	2	2	
4-7	**1**	Формирование и совершенствование типовой ударной техники в боксе. **1-й текущий контроль** – оценка проведения комплексного тренировочного урока в кикбоксинге.	2\8	5\11	
8-11	**1**	Развитие и совершенствование общих двигательных и психических качеств боксеров. **2-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений по развитию общих двигательных и психических качеств боксеров.	2\8	8\20	
12-16	**1**	Формирование и совершенствование атакующих действий в кикбоксинге. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники кикбоксинга в имитации и на боксерских снарядах.	2\8	11\29	
17-20	**2**	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств в кикбоксинге	2	13\31	
24-28	**1**	Формирование и совершенствование защитных действий в кикбоксинге **4-й текущий контроль** - оценка техники выполнения атакующих и защитных действий.	2\8	16\40	
29-30		Совершенствование техники выполнения стандартного комплекса упражнений начального обучения кикбоксингу. ***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по ОФП*	5\10	21/51	
31-33	**2**	Формирование знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. **5-й текущий контроль** – оценка умений и навыков судейства соревновательных поединков	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*			5/10	28\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **I** курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Второй семестр					
1-3	**2**	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	2	2	
4-7	**1**	Совершенствование технико-тактических действий боксера в условном бою. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования технико-тактического мастерства.	2\8	5\11	
8-11	**1**	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров. **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по развитию общефизических качеств в кикбоксинге	2\8	8\20	
12-16	**1**	Совершенствование техники выполнения прямых ударов в атаке в имитации, на снарядах и в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники кикбоксинга в имитации и на боксерских снарядах.	2\8	11\29	
17-20	**2**	Развитие и совершенствование специальных физических и психических качеств в кикбоксинге	2	13\31	
24-28	**1**	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном бою. **4-й текущий контроль** – оценка выполнения технико-тактических действий боксера.	2\8	16\40	
29-30		***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по СФП*	5\10	21/50	
31-33	**2**	**5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар(тестирование)*			5/10	30\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**
Кафедра: ТиМ кикбоксинга
Очная форма обучения **II** курс на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Третий семестр					
1-3	**2**	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	2	2	
4-7	**1**	Совершенствование технико-тактических действий боксера в условном бою. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования технико-тактического мастерства.	2\8	5\11	
8-11	**1**	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров. **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по развитию общефизических качеств в кикбоксинге	2\8	8\20	
12-16	**1**	Совершенствование техники выполнения прямых ударов в атаке в имитации, на снарядах и в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники кикбоксинга в имитации и на боксерских снарядах.	2\8	11\29	
17-20	**2**	Развитие и совершенствование специальных физических и психических качеств в кикбоксинге	2	13\31	
24-28	**1**	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном бою. **4-й текущий контроль** – оценка выполнения технико-тактических действий боксера.	2\8	16\40	
29-30		***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по ОФП*	5\10	21/50	
31-33	**2**	**5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*			5/10	30\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:
Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**
Кафедра: ТиМ бокса

Очное отделение II курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Четвертый семестр					
1-6	**2**	Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координации движений боксеров.	2	2	
7-13	**1**	Совершенствование атакующих действий прямыми ударами в имитации, на снарядах и в условном бою. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения атакующих действий прямыми ударами.	2\8	5\11	
14-20	**1**	Совершенствование общих и специальных двигательных качеств в кикбоксинге **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по совершенствованию общих и специальных двигательных качеств в кикбоксинге	2\8	8\20	
21-27	**1**	Совершенствование атакующих и защитных технико-тактических действий боксера в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения технико-тактических приемов боксера.	2\8	11\29	
28-34	**2**	Совершенствование специальных психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером.	2	13\31	
35-41	**1**	Совершенствование спортивного мастерства в условном и вольном бою. **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.	2\8	16\40	
42-44		***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по СФП*	5\10	21/50	
45-51	**2**	**5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*			5/10	28\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **III** курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Пятый семестр					
1-2	**2**	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров.	2	2	
3-4	**1**	Совершенствование технико-тактических действий боксера в условном и вольном бою. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования	2\8	5\11	
5-6	**1**	Совершенствование общих и специальных двигательных качеств в кикбоксинге **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по совершенствованию общих и специальных двигательных качеств в кикбоксинге	2\8	8\20	
7-8	**1**	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою, на боксерских снарядах и тренажерах. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения индивидуальных технико-тактических приемов.	2\8	11\29	
9-10	**2**	Совершенствование специальных физических и психических качеств в кикбоксинге	2	13\31	
11-12	**1**	Совершенствование спортивного мастерства боксера в условном и вольном бою. **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.	2\8	16\40	
13-14		***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по ОФП*	5\10	21/50	
15	**2**	Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в кикбоксинге. **5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*			5/10	28\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**
Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **III** курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1-3	**2**	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою, на боксерских снарядах и тренажерах.	2	2	
4-7	**1**	Совершенствование технико-тактических действий боксера в условном бою. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в кикбоксинге.	2\8	5\11	
8-11	**1**	Совершенствование общих и специальных двигательных качеств боксеров. **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств боксера.	2\8	8\20	
12-16	**1**	Совершенствование ударных действий на снарядах, лапах и в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.	2\8	11\29	
17-20	**2**	Совершенствование специальных физических и психических качеств в кикбоксинге	2	13\31	
24-28	**1**	Совершенствование спортивного мастерства в условном и вольном бою. **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.	2\8	16\40	
29-30		***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по ОФП*	5\10	21/50	
31-33	**2**	**5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*			5/10	28\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**
Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **IV** курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1-2	**2**	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном, вольном бою, на боксерских снарядах и тренажерах.	2	2	
3-4	**1**	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах, в вольном бою и спарринге. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в кикбоксинге.	2\8	5\11	
5-6	**1**	Совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров. **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств боксера.	2\8	8\20	
7-8	**1**	Совершенствование ударной техники в имитации, на лапах, снарядах и в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.	2\8	11\29	
9-10	**2**	Совершенствование специальных физических и психических качеств в кикбоксинге	2	13\31	
11-12	**1**	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.	2\8	16\40	
13-14		***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по ОФП*	5\10	21/50	
15	**2**	**5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*			5/10	28\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов				50/100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

Кафедра: ТиМ бокса

Очная форма обучения **IV** курс (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Восьмой семестр			
1	**2**	Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном, вольном бою, на боксерских снарядах и тренажерах.	2	2	
2-4	**1**	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах, в вольном бою и спарринге. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в кикбоксинге.	2\8	5\11	
5-7	**1**	Совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров. **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств боксера.	2\8	8\20	
8-10	**1**	Совершенствование ударной техники в имитации, на лапах, снарядах и в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.	2\8	11\29	
11-13	**2**	Совершенствование специальных физических и психических качеств в кикбоксинге	2	13\31	
14-16	**1**	Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.	2\8	16\40	
17-19		***1-й рубежный контроль*** - *прием нормативов по ОФП*	5\10	21/50	
20-22	**2**	**5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства.	2\8	23\60	
2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*			5/10	28\70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	21
Итоговая сумма баллов				50/100	

1. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Критерии оценивания обучающегося в текущем и рубежном контроле:

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

1 семестр

1-й текущий контроль - *оценка проведения комплексного тренировочного урока в кикбоксинге*

8 баллов – выполнение упражнений методики с заданной последовательностью без ошибок.

7 баллов - выполнение упражнений с заданной последовательностью с незначительными ошибками в исходных положениях.

6 баллов - выполнение упражнений с заданной последовательностью с незначительными ошибками в демонстрации ударной техники кикбоксинга на месте.

5 баллов – выполнение упражнений с заданной последовательностью с незначительными ошибками в демонстрации ударной техники кикбоксинга в передвижении.

4 балла - выполнение упражнений с ошибками в заданной последовательности и демонстрации техники передвижений и ударов.

3 балла - выполнение упражнений со значительными ошибками в последовательности и незначительными в демонстрации техники ударов.

2 балла - выполнение упражнений с незначительными ошибками в последовательности и со значительными, в демонстрации техники ударов.

2-й текущий контроль – оценка выполнения упражнений по развитию общих двигательных качеств боксеров.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - оценка выполнения типовой ударной техники кикбоксинга

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение ударов на месте и в передвижениях без ошибок.

7 баллов – выполнение с одной незначительной ошибкой.

6 баллов – выполнение с несколькими незначительными ошибками.

5 баллов - выполнение ударов с одной грубой ошибкой.

4 баллов – выполнение ударов с незначительными и одной грубой ошибкой.

3 балла – выполнение ударов со значительными и грубой ошибкой.

2 балла - выполнение ударов со значительными грубыми ошибками.

4-й текущий контроль - оценка техники выполнения атакующих и защитных действий в кикбоксинге.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение ударов и защит на месте и в передвижениях без ошибок.

7 баллов – выполнение ударов и защит на месте и в передвижениях с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – выполнение ударов и защит на месте в передвижениях с несколькими незначительными ошибками.
5 баллов - выполнение ударов и защит на месте в передвижениях с одной грубой ошибкой.
3 балла – выполнение ударов и защит на месте в передвижениях с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой.
2 балла – выполнение ударов и защит на месте в передвижениях с грубыми ошибками .

5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.

1-й рубежный контроль *- прием нормативов по общей физической подготовке.*

баллы	прыжок длину с места (см)		100м. (сек)		подтягивание (раз)		1000м. (мин)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10	250	180	12.80	14.40	18	5	3.10	3.40
9	240	170	12.90	14.60	16	4	3.20	3.50
8	230	160	13.00	14.80	15	3	3.30	4.00
7	220	150	13.10	15.00	14	2	3.40	4.30
6	200	140	13.20	15.30	12	1	3.50	4.50
5	180	120	13.30	15.50	10	1	4.00	5.00

2-й рубежный контроль *- судейский семинар (тестирование)*

1. Какое утверждение верно относительно назначения и участия Судьи?
A. Судья это тот, кто судит на ринге и присуждает очки
B. Когда количество судей недостаточно, могут быть использованы трое судей из пяти
C. Трое из пяти судей сидят рядом друг с другом (бок о бок)
D. Ничего из вышеперечисленного

2. Что из нижеперечисленного не разрешается приносить Рефери и Судьям с собой на соревнования?
A. Сотовый телефон
B. Персональный компьютер
C. Книги/журналы
D. A и B

1. Какая (какие) команда (команды) используется (используются) Рефери на ринге?
A. Break
B. Stop
C. Box
D. Time
E. Все вышеперечисленные

4. Какой из ниже перечисленных критериев оценки боксеров лишний?
A. Количество качественных и правильных ударов
B. Превосходство тактико-технического мастерства и доминирование

C. Дух соперничества
D. Нарушение правил
E. Лишних нет

5. Что является главной задачей Рефери на ринге?

A. Насколько хорошо он/она исполняет свои обязанности
B. Безопасность боксёра
C. Насколько хорошо он/она смотрится на ринге во время боя
D. Ничего из вышеперечисленного

6. Кто несет ответственность за принятие решений по определению победителя боя?

A. Супервайзер
B. Главный судья
C. A и B
D. Боковые судьи

7. Кто отвечает за санкции, назначаемые секундантам?

A. Рефери
B. Боковые судьи
C. Рефери вместе с боковыми судьями
D. Супервайзер вместе с главным судьей

8. Что Рефери может сделать, если Боксер совершает серьезное нарушение, но ему до этого не выносились предупреждения?

A. Сделать замечание
B. Вынести предупреждение
C. Дисквалифицировать боксера
D. B и C

9. На соревнованиях АОВ, что из нижеперечисленного верно на ежедневном взвешивании?

A. Контролируется только максимальный предел веса, а не минимальный.
B. Боксёру разрешается вставать на официальные весы только один раз.
C. Контролируется максимальный и минимальный предел веса
D. A и B

10. За какое время прибывает супервайзер и главный судья на место проведения соревнований до начала технического совещания?

A. Не позднее 48 часов
B. Не позднее 24 часов
C. Не позднее 10 часов
D. Не позднее 36 часов

Критерии оценки тестирования:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

2 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования технико-тактического мастерства.

8 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приемами.

7 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках.
6 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в защитах.
5 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках и защитах.
4 балла - выполнение упражнений в атаке и защите со значительными ошибками в атаках.
3 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в защите.
2 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в атаке и защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по развитию общефизических качеств в кикбоксинге.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.
7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.
6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.
5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.
4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.
3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.
2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения типовой ударной техники кикбоксинга в имитации и на боксерских снарядах.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение ударов на месте и в передвижениях без ошибок.
7 баллов – выполнение с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – выполнение с несколькими незначительными ошибками.
5 баллов - выполнение ударов с одной грубой ошибкой.
4 баллов – выполнение ударов с незначительными и одной грубой ошибкой.
3 балла – выполнение ударов со значительными и грубой ошибкой.
2 балла - выполнение ударов со значительными грубыми ошибками.

4-й текущий контроль - оценка выполнения атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера.

8 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами.
7 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в контратаках.
6 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в защитах.
5 баллов – выполнение упражнений с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках.
4 балла - выполнение упражнений со значительными ошибками в контратаках.
3 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в защите.
2 балла - выполнение упражнений со значительными ошибками в атаке защите и контратаке.

5-й текущий контроль - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.

1-й рубежный контроль прием нормативов по специальной физической подготовке:

Критерии оценки:

баллы	кол-во ударов по мешку за 10 сек	кол-во ударов по мешку за 1мин	сила прямого удара кг	Бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте (мин)
10	50	120	180	13.30
9	40	110	170	14.00
8	35	105	160	14.30
7	30	100	140	15.00
6	25	90	120	16.00
5	20	80	100	17.00

2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*

1. С какими нижеперечисленными группами Рефери и Судьям запрещено обсуждать вопросы, связанные с соревнованиями, и делиться личными мнениями?
A. Члены региональной федерации своей или какой-либо другой области
B. Представители СМИ
C. Зрители
D. Все вышеперечисленные

2. Скольким секундантам разрешено подниматься на помост ринга и скольким разрешено выходить на ринг?
A. Только одному и тому же секунданту разрешается подниматься на помост и выходить на ринг
B. Двум секундантам разрешается подниматься на помост ринга, и обоим разрешается выходить на ринг
C. Двум секундантам разрешается подниматься на помост ринга, но только одному из них разрешается выходить на ринг
D. Трём секундантам разрешается подниматься на помост ринга, но только одному из них разрешается выходить на ринг

3. Какое из следующих утверждений является верным описанием определения «down» (нокдаун)?
A. Боксер касается пола любой частью тела в результате правильного удара
B. Боксер беспомощно повисает на канатах в результате правильного удара
C. Боксер полностью или частично находится за пределами канатов в результате правильного удара
D. Все вышеперечисленны В финале Чемпионата России произошел обоюдный нокаут, какое решение верное?
A. Оба боксера проиграли нокаутом
B. Выиграл боксер с наивысшим рейтингом
C. Судьи будут оценивать раунд для каждого боксера на момент прекращения боя

4 Что должно быть установлено с внешней стороны обоих нейтральных углов ринга для Рефери, чтобы выбрасывать вату и тампоны, использованные при обработке кровотечений?
A. Непрозрачные, небольшие пластиковые пакеты

B. Мусорное ведро
C. Корзина для воды
D. Ничего не требуется

5 . За сколько секунд до начала каждого раунда Судья-информатор должен освободить ринг командой «Seconds Out»?
A. За 3 секунды
B. За 5 секунд
C. За 8 секунд
D. За 10 секунд

6 Когда Рефери /Судьи плохо выполняют свою работу на турнире, кто принимает решение о приостановлении их участия?
A. Супервайзер
B. ГСК соревнований
C. Главный судья

7 Какое утверждение верно относительно Руководства по униформе боксера?
A. Боксер должен носить красную или синюю майку и трусы согласно соответствующему углу Боксера
B. Боксер должен носить красную или синюю майку, а трусы могут быть другого цвета.
C. Боксер должен носить майку любого цвета, но трусы должны быть синего или красного цвета согласно соответствующему углу Боксера
D. Боксер может носить майку и трусы любого цвета

8 Какие весовые границы в первом наилегчайшем весе у боксеров - женщин?
A. 44-46 кг
B. 46-49 кг
C. 45-48 кг
D. 46-48 кг

9 В середине первого раунда боя произошло разрушение ринга, какое решение правильное?
A. Судьи оценят раунд для каждого боксера на момент прекращения боя
B. Бой будет прекращен и перенесен главным судьей на следующий день
C. Бой будет прекращен и перенесен супервайзером на другое время предпочтительно в этот же день

10 В середине первого раунда боя произошло разрушение ринга, какое решение правильное?
A. Судьи оценят раунд для каждого боксера на момент прекращения боя
B. Бой будет прекращен и перенесен главным судьей на следующий день
C. Бой будет прекращен и перенесен супервайзером на другое время предпочтительно в этот же день

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

3 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования технико-тактического мастерства.

8 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приемами.
7 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках.
6 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в защитах.
5 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках и защитах.
4 балла - выполнение упражнений в атаке и защите со значительными ошибками в атаках.
3 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в защите.
2 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в атаке и защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по развитию общефизических качеств в кикбоксинге.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.
7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.
6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.
5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.
4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.
3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.
2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.
7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.
6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.
5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.
4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.

4-й текущий контроль - оценка совершенствования выполнения атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера.

8 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами.
7 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в контратаках.
6 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в защитах.

5 баллов – выполнение упражнений с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках.
4 балла - выполнение упражнений со значительными ошибками в контратаках.
3 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в защите.
2 балла - выполнение упражнений со значительными ошибками в атаке защите и контратаке.

5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

1-й рубежный контроль *- прием нормативов по общей физической подготовке.*

баллы	прыжок длину с места (см)		100м. (сек)		подтягивание (раз)		1000м. (мин)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10	250	180	12.80	14.40	18	5	3.10	3.40
9	240	170	12.90	14.60	16	4	3.20	3.50
8	230	160	13.00	14.80	15	3	3.30	4.00
7	220	150	13.10	15.00	14	2	3.40	4.30
6	200	140	13.20	15.30	12	1	3.50	4.50
5	180	120	13.30	15.50	10	1	4.00	5.00

2-й рубежный контроль *- судейский семинар* ***(тестирование)***

1. **Сколько лестниц должно быть у ринга?**
   A. Две (2)
   B. Три (3)
   C. Четыре (4)
   D. Пять (5)
2. Если Боксер не может возобновить Бой сразу же после перерыва между раундами, каким решением его соперник должен быть объявлен победителем?
   A. Ввиду явного преимущества (RSC)
   B. Ввиду выигрыша по очкам (WP)
   C. Ввиду отказа (ABD)
   D. Ввиду невозможности продолжения боя (RSC-I)
3. Что должен сделать боксер, когда его соперник находится в состоянии нокдауна?
   A. Прогуливаться по рингу
   B. Пойти в свой угол и поговорить со своим Секундантом
   C. Немедленно удалиться в нейтральный угол по указанию рефери
   D. Все вышеперечисленное
4. Когда Боксеры должны надевать перчатки?
   A. Перед тем, как покинуть раздевалку
   B. Перед выходом на ринг
   C. После выхода на ринг
   D. После объявления их имен
5. Какое из нижеперечисленных утверждений верно относительно снятия перчаток после боя?

A. Перчатки должны быть сняты сразу же после окончания боя и до объявления результата

B. Перчатки должны быть сняты в раздевалке

C. Перчатки должны быть сняты перед столом судьи выдающего перчатки

D. A и C

6. Во всех Всероссийских соревнованиях, за исключением среди взрослых мужчин, какое из нижеперечисленных утверждений верно относительно снятия шлема после Боя?

A. Шлем должен быть снят сразу же после окончания боя и до объявления результата

B. Шлем должен быть снят в раздевалке

C. Шлем должен быть снят перед столом судьи по экипировке

D. A и C

7. Сколько замечаний за одно и то же нарушение в обязательном порядке влекут за собой вынесение предупреждения?

A. Два замечания

B. Три замечания

C. Четыре замечания

D. По усмотрению Рефери

8. В целях соблюдения нейтралитета, кто назначает Рефери и боковых Судей для каждого боя?

A. Супервайзер

B. Главный судья

C. Комиссия по жеребьевке

D. Все вышеперечисленные

9. За какое время до начала первого боя рефери и боковые судьи пребывают на арену соревнований?

A. Не позднее чем за один час до начала первого боя

B. Не позднее чем за 30 минут до начала первого боя

C. Не позднее чем за 45 минут до начала первого боя

10. Каким должно быть решение, когда Рефери говорит «ten» (десять) и слово «out»?

A. Ввиду явного преимущества (RSC)

B. Ввиду невозможности продолжения боя(RSC-I)

C. Ввиду неявки - WO

D. Нокаут (КО)

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

4 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в кикбоксинге

8 баллов – выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами в атаке, защите и контратаке.

7 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в контратаках.

6 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в атаках.

5 баллов - баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в защитах.
4 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаках.
3 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
2 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования с грубыми ошибками в защите.
2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по совершенствованию общефизических качеств в кикбоксинге.
Критерии оценки:
8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.
7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.
6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.
5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.
4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.
3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.
2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.
3-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.
Критерии оценки:
8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.
7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.
6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.
5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.
4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.
4-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.
8 баллов – эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами все 3 раунда спарринга.
7 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с незначительными ошибками.
6 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, со значительными ошибками.
5 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с грубыми ошибками в контратаках
4 - балла - выполнение упражнений 1 раунд со значительными ошибками в защитах.
3 балла - выполнение упражнений 2 раунда со значительными ошибками в защите.

2 балла - выполнение упражнений все 3 раунда со значительными ошибками в атаках, защитах и контратаках.

5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.

7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.

6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками

5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.

4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.

3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.

2 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

1-й рубежный контроль *- прием нормативов по специальной физической подготовке.*

баллы	кол-во ударов по мешку за 10 сек	кол-во ударов по мешку за 1мин	сила прямого удара кг	Бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте (мин)
10	50	120	180	13.30
9	40	110	170	14.00
8	35	105	160	14.30
7	30	100	140	15.00
6	25	90	120	16.00
5	20	80	100	17.00

2-й рубежный контроль *- судейский семинар* ***(тестирование)***

1. Что из нижеперечисленного не является нарушением?

A. Невыполнение команды Break
B. Удары головой ниже пояса
C. Удары в зону пояса
D. Намеренное падение, бег или поворот спиной во избежание удара

2. Что происходит со счетом, когда Боксер получает предупреждение?

A. Супервайзер вычитает 1очко из общего счета
B. Судьи вычитают 1 очко из общего счета
C. Главный судья вычитает 1 очко из общего счета

3. Что из нижеследующего считается правильным засчитываемым ударом?

A. Удар нанесенный ударной частью перчатки, беспрепятственно дошедший до цели нанесенный в переднюю и боковую часть головы, в том числе защищенную шлемом, и туловище выше пояса которые не были блокированы или отражены противником
B. Удар любой частью перчатки по любой части передней или боковой стороны головы
C. Удар любой частью перчатки по любой части тела
D. Удар ударной частью закрытой перчатки любой руки по любой части передней, боковой или задней стороны головы

4. Какова формула боя на соревнованиях у боксеров - женщин?

A. Три раунда по 3 минуты каждый, 1 минута на отдых
B. Три раунда по 2 минуты каждый, 1 минута на отдых
C. Четыре раунда по 2 минуты каждый, 1 минута на отдых
D. Ничего из вышеперечисленного

5. Каковы весовые категории для боксеров женщин на Олимпийских играх?

A. 48-51кг, 57-60кг, 69-75кг
B. 51-54кг, 64- 67кг, 75-81кг
C. 48-51кг, 60-64кг, 71-75кг
D. 49-52кг, 60-64кг, 69-75кг

6. Согласно правилам по кикбоксингу, какое описание верно для кап?

A. Капы могут быть удалены во время Боя
B. Капы не могут быть красного или же частично красного цвета
C. Капы должны быть белого цвета
D. Ничего из вышеперечисленного

7. 37. Количество весовых категорий у юношей старшего возраста?

A. 13
B. 10
C. 17
D. 18

8. Когда трусы и майка одного цвета, что должно быть обозначено?

A. Должна Быть обозначена линия пояса при помощи эластичного пояса белого цвета 6-10 см B. Должна быть обозначена линия пояса при помощи эластичного пояса белого цвета 10-12 см
C. Должна быть обозначена линия пояса при помощи эластичного пояса контрастного цвета 6-10 см
D. Ничего не должно быть сделано

9. После финального гонга, что из нижеперечисленного Рефери не должен делать?

A. Произносить команду STOP и направлять боксеров по своим углам
B. Вставать в нейтральный угол
C. Приглашать боксеров в центр ринга для объявления результата
D. Пожимать руки секундантам и судьям

10. Когда боксеры могут пожать руки?

A. До и после Боя
B. До начала Боя, до начала и окончания каждого раунда и после боя
C. Только до начала боя
D. Только после боя

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

5 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в кикбоксинге

8 баллов – выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами в атаке, защите и контратаке.

7 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в контратаках.

6 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в атаках.

5 баллов - баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в защитах.

4 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаках.

3 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования с грубыми ошибками в защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по совершенствованию общих и специальных двигательных качеств в кикбоксинге

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.

3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.

2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.

4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.

4-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.

8 баллов – эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами все 3 раунда спарринга.

7 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с незначительными ошибками.

6 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, со значительными ошибками.

5 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с грубыми ошибками в контратаках

4 - балла - выполнение упражнений 1 раунд со значительными ошибками в защитах.

3 балла - выполнение упражнений 2 раунда со значительными ошибками в защите.

2 балла - выполнение упражнений все 3 раунда со значительными ошибками в атаках, защитах и контратаках.

5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.

7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.

6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками

5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.
1-й рубежный контроль прием нормативов по общей физической подготовке:
Критерии оценки:

баллы	прыжок длину с места (см)		100м. (сек)		подтягивание (раз)		1000м. (мин)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10	250	180	12.80	14.40	18	5	3.10	3.40
9	240	170	12.90	14.60	16	4	3.20	3.50
8	230	160	13.00	14.80	15	3	3.30	4.00
7	220	150	13.10	15.00	14	2	3.40	4.30
6	200	140	13.20	15.30	12	1	3.50	4.50
5	180	120	13.30	15.50	10	1	4.00	5.00

2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*

41. Как Рефери общается с Боксером, когда он/она нарушает правила?
    A. Голосовыми замечаниями
    B. Голосовыми замечаниями и жестами
    C. Только жестами
42. Кто проверяет правильность заполнения на СЭА системы подсчета очков коды боксеров, рефери и судей?
    A. Главный судья
    B. Оператор СЭА
    C. Супервайзер
    D. Главный секретарь
43. Что произойдет, если капа Боксера выпадает в пятый раз в бою?
    A. Боксер получит замечание
    B. Боксер получит второе предупреждение
    C. Потребуются новые капы для Боксера
    D. Боксер будет дисквалифицирован
44. Сколько весовых категорий существуют на Олимпийских играх?
    A. Женщины: 3 весовые категории; Мужчины: 8 весовых категорий
    B. Женщины: 4 весовые категории; Мужчины: 10 весовых категорий
    C. Женщины: 3 весовые категории; Мужчины: 10 весовых категорий
    D. Ничего из вышеперечисленного
45. Когда боковые судьи покидают свои места?
    A. Когда звучит гонг и Рефери дает команду STOP по окончанию боя
    B. После объявления победителя
    C. Когда подходят судьи для следующего боя
46. Какова процедура для боковых Судей, когда Рефери выносит предупреждение?
    A. Обсуждение с другими Судьями
    B. Обсуждение с Рефери
    C. Нажатие кнопки предупреждения
    D. Ничего из вышеперечисленного
47. Какой размер рабочей зоны вокруг ринга для официальных Всероссийских соревнований?
    A. Квадрат с длиной стороны 17,8 м
    B. Квадрат с длиной стороны 18 м
    C. Квадрат с длиной стороны 18,5 м

D. Квадрат с длиной стороны 15,8 м

48. Перчатки какого веса используются в весовой категории до 81 кг у женщин?
A. 12 унций
B. 10 унций

49. В каком случае Секундантам разрешается выходить на ринг в течение раунда?
A. Боксер упал и нуждается в помощи
B. Никогда
C. Только на Олимпийских играх
D. С разрешения Супервайзера

50. Шлемы какого размера используются у боксеров – мужчин?
A. размер S
B. Не используются
C. Размер M
D. Размер L

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

6 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в кикбоксинге

8 баллов – выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами в атаке, защите и контратаке.

7 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в контратаках.

6 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в атаках.

5 баллов - баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в защитах.

4 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаках.

3 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования с грубыми ошибками в защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств в кикбоксинге.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.
4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.
3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.
2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.
7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.
6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.
5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.
4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.
2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.

4-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.

8 баллов – эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами все 3 раунда спарринга.
7 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с незначительными ошибками.
6 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, со значительными ошибками.
5 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с грубыми ошибками в контратаках
4 - балла - выполнение упражнений 1 раунд со значительными ошибками в защитах.
3 балла - выполнение упражнений 2 раунда со значительными ошибками в защите.
2 балла - выполнение упражнений все 3 раунда со значительными ошибками в атаках, защитах и контратаках.

5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.
4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
2 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

1-й рубежный контроль *- прием нормативов по специальной физической подготовке.*

баллы	кол-во ударов по мешку за 10 сек	кол-во ударов по мешку за 1мин	сила прямого удара кг	Бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте

				(мин)
10	50	120	180	13.30
9	40	110	170	14.00
8	35	105	160	14.30
7	30	100	140	15.00
6	25	90	120	16.00
5	20	80	100	17.00

2-й рубежный контроль *- судейский семинар (тестирование)*

1. Может ли Рефери - женщина судить бои между взрослыми мужчинами?
A. Рефери женщине не разрешается судить бои между взрослыми мужчинами
B. Рефери женщине разрешается судить бои между взрослыми мужчинами в весовой категории 46-49 кг
C. Рефери женщине разрешается судить бои между взрослыми мужчинами в весовых категориях до 69 кг
D. Рефери женщине разрешается судить все бои между взрослыми мужчинами

2. Какой длины и ширины должны быть бинты в соревнованиях АОВ?
A. Длина 2,5 -3 м и шириной 7,0 см
B. Длина 2,5 -4,5 м и шириной 5,7 см
C. Длина 4,5 -5,5 м и шириной 4,0 см

3. Какие судьи располагаются рядом с Супервайзером?
A. Судья № 1
B. Судья № 2
C. Судья № 3, №4
D. Судья № 5

4. Какие два судьи располагаются на одной стороне ринга?
A. Судья № 1 и №2
B. Судья № 2 и №3
C. Судья № 3 и №4
D. Судья № 4 и №5

5. Если боксер получает умышленный удар головой, который вызвали травму или рассечение, какое решение верное?
A. Нарушивший боксер должен быть немедленно дисквалифицирован
B. Нарушившему боксеру рефери даст предупреждение вследствие которого сокращается на 2 балла общее количество очков, начисленных ему каждым боковым судьей
C. Нарушившему боксеру рефери даст предупреждение вследствие которого на 1 балл общее количество очков, начисленных ему каждым боковым судьей

6. В равном раунде, когда один Боксер получает нокдаун, какой счет является верным?
A. 10-9 победителю раунда
B. 10-8 победителю раунда
C. 10-10 обоим боксерам
D. Ничего из вышеперечисленного

7. Какой размер ринга на официальных Всероссийских соревнованиях по внутренней линии канатов?
A. 4,9 м
B. 6,1 м
C. 5,0 м
D. 6,2 м

8. Количество весовых категории у юношей 13-14 лет?
A. 13
B. 17
C. 18
D. 16

9. Сколько дополнительных очков присуждается за нокдаун?

A. Два очка

B. Одно очко

C. Дополнительные очки не присуждаются

D. Ничего из вышеперечисленного

10. Какого цвета угол, находящийся слева от супервайзера?

A. Красного

B. Синего

C. Белого

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

7 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в кикбоксинге

8 баллов – выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами в атаке, защите и контратаке.

7 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в контратаках.

6 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в атаках.

5 баллов - баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в защитах.

4 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаках.

3 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования с грубыми ошибками в защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств в кикбоксинге.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.

3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.

2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.

4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.

4-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.

8 баллов – эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами все 3 раунда спарринга.

7 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с незначительными ошибками.

6 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, со значительными ошибками.

5 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с грубыми ошибками в контратаках

4 - балла - выполнение упражнений 1 раунд со значительными ошибками в защитах.

3 балла - выполнение упражнений 2 раунда со значительными ошибками в защите.

2 балла - выполнение упражнений все 3 раунда со значительными ошибками в атаках, защитах и контратаках.

5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.

7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.

6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками

5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.

4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.

3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.

2 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

1-й рубежный контроль прием нормативов по общей физической подготовке:

Критерии оценки:

баллы	прыжок длину с места (см)		100м. (сек)		подтягивание (раз)		1000м. (мин)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10	250	180	12.80	14.40	18	5	3.10	3.40
9	240	170	12.90	14.60	16	4	3.20	3.50
8	230	160	13.00	14.80	15	3	3.30	4.00
7	220	150	13.10	15.00	14	2	3.40	4.30
6	200	140	13.20	15.30	12	1	3.50	4.50
5	180	120	13.30	15.50	10	1	4.00	5.00

2-й рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*

61. Каковы весовые границы в самом легком весе у юношей старшего возраста?

A. 45-48
B. 46-48
C. 44-46
D. 45-46

62. Каков обязательный перерыв до следующих соревнований если боксер 19-40 лет провел 5 боев?

A. Не менее 30 дней
B. Не менее 15 дней
C. Не менее 20 дней
D. Не менее 10 дней

63. Что из нижеперечисленного является определением раздельного решения судей?

A. Трое судей определяют одного и того же победителя, а два других судьи - другого победителя
B. Четверо судей определяют разных победителей, а результат оставшегося судьи – ничья
C. Четверо судей определяют одного и того же победителя, а результат другого судьи – ничья
D. A и C

64. Какая высота помоста для ринга на официальных Всероссийских соревнованиях?

A. 1 м
B. 0,91 м
C. 1,22 м
D. 0,85 м

65. Если Рефери останавливает бой ввиду травмы, полученной из-за непреднамеренного нарушения, какое решение является верным?

A. Нет боя (NC)
B. Ввиду невозможности продолжения боя (RSC – I)
C. Победа по очкам (WP)
D. Ввиду явного преимущества (RSC)

66. Сколько боксеров освобождается от боя в первом туре соревнований при 25 участниках?

A. 13
B. 10
C. 7
D. 9

67. Когда Рефери должен пригласить Боксера в центр ринга в случае победы в виду неявки соперника (Walk-Over)?

A. Как только судья-хронометрист сигнализирует начало боя
B. После того, как рефери проинформирует супервайзера о неявке соперника
C. До того, как рефери проинформирует супервайзера о неявке соперника
D. Ничего из вышеперечисленного

68. Что из нижеперечисленного Рефери не должен проверять перед боем?

A. Перчатки боксера
B. Капу боксера
C. Бинты боксера
D. Протектор боксера

69. На какое время отстраняется боксер от участия в соревнованиях или тренировочных боях после второго нокаута или RSC?

A. На 30 дней со дня получения второго нокаута или RSC
B. На 90 дней со дня получения второго нокаута или RSC
C. На 180 дней со дня получения второго нокаута или RSC

70. Сколько боксеров освобождается от боя в первом туре соревнований при 31 участнике?

A. 8
B. 1
C. 16
D. 22

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

8 семестр

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в кикбоксинге

8 баллов – выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами в атаке, защите и контратаке.

7 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в контратаках.

6 баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в атаках.

5 баллов - баллов - выполнение упражнений спортивного совершенствования с эффективными боевыми приемами с незначительными ошибками в защитах.

4 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаках.

3 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение упражнений спортивного совершенствования с грубыми ошибками в защите.

2-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования специальных физических качеств в кикбоксинге.

Критерии оценки:

8 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в технике исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

6 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в технике исполнения.

5 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в технике исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в технике исполнения.

3 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и грубыми ошибками в исполнении.

2 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и грубыми ошибками в исполнении.

3-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.

4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.

4-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера.

8 баллов – эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке с эффективными технико-тактическими приемами все 3 раунда спарринга.

7 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с незначительными ошибками.

6 баллов - эффективное выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, со значительными ошибками.

5 баллов – выполнение упражнений в атаке защите и контратаке все 3 раунда спарринга, с грубыми ошибками в контратаках

4 - балла - выполнение упражнений 1 раунд со значительными ошибками в защитах.

3 балла - выполнение упражнений 2 раунда со значительными ошибками в защите.

2 балла - выполнение упражнений все 3 раунда со значительными ошибками в атаках, защитах и контратаках.

5-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.

7 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.

6 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками

5 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными и одной грубой ошибкой.

4 балла – судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.

3 балла - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.

2 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

1-й рубежный контроль *- прием нормативов по специальной физической подготовке.*

баллы	кол-во ударов по мешку за 10 сек	кол-во ударов по мешку за 1мин	сила прямого удара кг	Бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте (мин)
10	50	120	180	13.30
9	40	110	170	14.00
8	35	105	160	14.30
7	30	100	140	15.00

6	25	90	120	16.00
5	20	80	100	17.00

2-й рубежный контроль *- судейский семинар (тестирование)*

71. Когда на официальных соревнованиях статусом не ниже Федерального округа зрители и секунданты должны видеть на основном экране счет выдаваемый СЭА системы подсчета очков?

A. После окончания раунда
B. В начале следующего раунда
C. По окончанию боя

72 . Кто должен быть проинформирован в первую очередь, когда Рефери дисквалифицирует Боксера?

A. Боковые Судьи
B. Секундант дисквалифицированного боксера
C. Супервайзер
D. Судья-информатор

73. Какая толщина покрытия пола ринга?

A. 2,0 – 2,5 см
B. 1,5 – 2,0 см
C. 1,0 – 3,0 см
D. 2,0 - 2,5 см

74. Что должен сделать боксер в случае победы в виду неявки соперника?

A. Боксер не должен надевать шлем
B. Боксер должен быть полностью экипированным для боя и ожидать в своем углу
C. Боксер может сидеть и ожидать в углу
D. Боксер может прогуливаться по рингу до тех пор пока не объявят решение

75. Что из нижеперечисленного не входит в обязанности Рефери перед началом боя?

A. Проверка кап и протекторов боксеров
B. Проверка того, что судья-хронометрист готов
C. Проверка того, что врач находится у ринга на своем месте
D. Краткие инструкции боксерам о правилах и кодексе поведения на ринге

76. Кто во время соревнований обязан следить за тем, чтобы фотографы не мешали работе боковых судей?

A. Главный судья
B. Рефери
C. Заместитель главного судьи
D. Супервайзер

77. Когда один из боксеров уже вышел в ринг полностью экипированным для начала боя, сколько минут имеется у второго боксера для выхода в ринг во избежание проигрыша из-за неявки после объявления его имени по трансляции?

A. 2 минуты
B. 1 минута
C. 3 минуты
D. Ничего из вышеперечисленного

78. Сколько боксеров освобождается от боя в первом туре соревнований при 17 участников?

A. 15
B. 8
C. 10
D. 5

79. Какой из нижеперечисленных типов удара не является нарушением?

A. Удар предплечьем
B. Удар локтем
C. Удары внутренней стороной перчатки
D. Удары по верхней половине линии пояса

80. Какие из следующих действий боксера не является нарушением?

A. Боксер умышленно падает

B. Боксер намеренно поворачивается спиной во избежание ударов

C. Симуляция в течение раунда

D. Атака противника сразу же после команды Рефери «Вох»

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет

Критерии оценивания обучающегося на очной форме обучения в промежуточных контролях:

Практическое участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по кикбоксингу:

Критерии оценки:

30 баллов – практическое участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по кикбоксингу календарного плана Федерации кикбоксинга России в составе сборных команд:

29 баллов - практическое участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по кикбоксингу календарного плана Федерации кикбоксинга России в резервном составе сборных команд:

28 баллов - практическое участие в отборочных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по кикбоксингу календарного плана Федерации кикбоксинга России:

27 баллов – практическое участие во Всероссийских турнирах и учебно-тренировочных мероприятиях по кикбоксингу календарного плана Федерации кикбоксинга России:

26 баллов - практическое участие в региональных соревнованиях календарного плана Федерации кикбоксинга России:

25 баллов - практическое участие в соревнованиях Студенческого союза Федерации кикбоксинга России в качестве спортсмена или спортивного судьи:

24 баллов - практическое участие в соревнованиях Федерации кикбоксинга СПБ в качестве спортсмена или спортивного судьи:

23- балла - практическое участие в соревнованиях Федерации кикбоксинга СПБ в качестве спортивного судьи на всех судейских позициях.

22 балла - практическое участие в любых соревнованиях по кикбоксингу в качестве спортивного судьи на всех судейских позициях.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

Кафедра: ТиМ бокса (на **20__/20__**учебный год)

1 КУРС ***ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1 СЕМЕСТР				
1	2 **Практические занятия**	3	4	
1.	**1-й текущий контроль** – оценка проведения комплексного урока спортивного совершенствования.	3/10	3/10	2
2.	**2-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений развития общих двигательных качеств в кикбоксинге.	3/10	6/20	2
3.	**3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники кикбоксинга	2/10	8/30	2
Рубежный контроль **-** тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга.		5/10	13/40	
Контрольная работа: *Методика начального обучения кикбоксингу.*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов			50/100	

2 СЕМЕСТР				
1	2 **Практические занятия**	3	4	
1.	**1-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений технико-тактического мастерства.	2/10	2/10	10
2.	**2-й текущий контроль** – Оценка техники выполнения упражнений для развития специальных физических качеств в кикбоксинге	3/10	5/20	10
3.	**3-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	10
Рубежный контроль **-** тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга.		5/10	13/40	12
Контрольная работа *Технико-тактическая подготовка боксера*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	100	
Итоговая сумма баллов		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

Кафедра: ТиМ бокса (на **20__/20__**учебный год)

2 КУРС ***ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
3 СЕМЕСТР				
1	2 **Практические занятия**	3	4	
1.	**1-й текущий контроль -** оценка выполнения упражнений совершенствования технико-тактического мастерства.	2/10	2/10	2
2.	**2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.	3/10	5/20	2
3.	**3-й текущий контроль -** Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	2
Рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*		5/10	13/40	2
Контрольная работа *Физическая подготовка боксера.*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	100	
Итоговая сумма баллов		50/100	100	

4 СЕМЕСТР				
1	2	3	4	
1.	**1-й текущий контроль –** оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	2/10	2/10	10
2.	**2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.	3/10	5/20	10
3.	**3-й текущий контроль -** Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	10
Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга.		5/10	13/40	10
Контрольная работа *Психологическая подготовка боксера.*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	100	4
Итоговая сумма баллов		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

Кафедра: ТиМ бокса (на **20__/20__**учебный год)

3 КУРС ***ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

5 СЕМЕСТР				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	
1.	**1-й текущий контроль –** оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	2/10	2/10	2
2.	**2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.	3/10	5/20	2
3.	**3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	2
Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга.		5/10	13/40	2
Контрольная работа *Совершенствование спортивного мастерства в кикбоксинге*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	100	4
Итоговая сумма баллов			100	

6 СЕМЕСТР				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	
1.	**1-й текущий контроль –** оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	2/10	2/10	10
2.	**2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.	3/10	5/20	10
3.	**3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	10
Рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*		5/10	13/40	14
Контрольная работа		15/30	28/70	20

Планирование процесса спортивного совершенствования			
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)	22/30	50/100	4
Итоговая сумма баллов	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

Кафедра: ТиМ бокса (на **20__/20__**учебный год)

4 КУРС ***ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

7 СЕМЕСТР				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	
1.	**1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	2/10	2/10	2
2.	**2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.	3/10	5/20	2
3.	**3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	2
1-й рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга.		5/10	13/40	2
Контрольная работа: *Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса в кикбоксинге.*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	100	4
Итоговая сумма баллов			100	

8 СЕМЕСТР				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	
1.	**1-й текущий контроль** - оценка проведения урока спортивного совершенствования в кикбоксинге	2/10	2/10	10
2.	**2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.	3/10	5/20	10
3.	**3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/30	10

Рубежный контроль *- судейский семинар (тестирование)*	5/10	13/40	14
Контрольная работа: *Система антидопинга в кикбоксинге.*	15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)	22/30	100	4
Итоговая сумма баллов		100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

Кафедра: ТиМ бокса (на **20__/20__**учебный год)

5 КУРС ***ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

9 СЕМЕСТР				
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	
1.	**1-й текущий контроль** - оценка урока совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	2/10	2/10	20
2.	**2-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств в кикбоксинге.	3/10	5/10	20
3.	**3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.	3/10	8/10	20
Рубежный контроль **-** тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга.		5/10	13/40	20
Контрольная работа*: План-график тренировочного мезо цикла подготовительного периода в кикбоксинге.*		15/30	28/70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	100	4
Итоговая сумма баллов			100	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
Критерии оценивания обучающегося в текущем и рубежном контроле:

1 СЕМЕСТР
заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка проведения комплексного урока спортивного совершенствования.

10 баллов – выполнение упражнений методики с заданной последовательностью без ошибок.

9 баллов - выполнение упражнений с заданной последовательностью с незначительными ошибками в исходных положениях.

8 баллов - выполнение упражнений с заданной последовательностью с незначительными ошибками в демонстрации ударной техники кикбоксинга на месте.

7 баллов – выполнение упражнений с заданной последовательностью с незначительными ошибками в демонстрации ударной техники кикбоксинга в передвижении.

6 баллов - выполнение упражнений с ошибками в заданной последовательности и демонстрации техники передвижений и ударов.

5 баллов - выполнение упражнений со значительными ошибками в последовательности и незначительными в демонстрации техники ударов.

4 балла - выполнение упражнений с незначительными ошибками в последовательности и со значительными ошибками, в демонстрации техники ударов.

3 балла - выполнение упражнений со значительными ошибками в последовательности и демонстрации техники ударов.

2 балла - выполнение упражнений с грубыми ошибками в демонстрации техники ударов.

2-й текущий контроль – оценка выполнения упражнений по развитию общих двигательных качеств боксеров.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.

9 баллов – выполнение упражнений с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

8 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

7 баллов – выполнение упражнений со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.

6 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

5 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

4 балла – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.

3 балла - выполнение упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - оценка выполнения типовой ударной техники кикбоксинга

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение ударов на месте и в передвижениях без ошибок.

9 баллов – выполнение с одной незначительной ошибкой.

8 баллов – выполнение с несколькими незначительными ошибками.

7 баллов - выполнение ударов с одной грубой ошибкой.

6 баллов – выполнение ударов с незначительными и одной грубой ошибкой.

5 балла – выполнение ударов со значительными и грубой ошибкой.

4 балла - выполнение ударов со значительными и грубыми ошибками.

3 балла - выполнение ударов с многочисленными грубыми ошибками.

Рубежный контроль **-** тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга.

КОД ТЗ	Тестовое задание
Раздел 1. Общая характеристика кикбоксинга.	
1.1	На каких Олимпийских играх современности кикбоксинг был введен в программу: *a)* на Олимпиаде 1896 года *b)* на Олимпиаде 1904 года *c)* на Олимпиаде 1956 года *d)* на Олимпиаде 1934 года
1.2	Первый российский профессор кикбоксинга. a) М. Кистер; b) К. Градополов; c)Э.Лусталло; d).А.Харлампиев
1.3	Терминология кикбоксинга это: a) правила соревнований по кикбоксингу b) название инвентаря и экипировки в кикбоксинге; c) весовые категории и возрастные группы; d) перечень основных понятий и терминов кикбоксинга;
1.4	Назовите стандартные размеры олимпийского ринга? *a) 4 x4;* b) 5 x 5; *c) 8 x 8; d) 6 x 6.*
Раздел 2. Основы техники и тактики кикбоксинга. Методика обучения кикбоксингу.	
2.1	Понятие техника кикбоксинга: a) перечень ударов и защит в кикбоксинге; b) оборудование зала кикбоксинга; c) демонстрация приемов кикбоксинга; d) эффективное выполнение ударов и защит в кикбоксинге.
2.2	Понятие тактика кикбоксинга: a) тактика кикбоксинга – средства ведения боя; b) тактика кикбоксинга – это способы маневрирования на ринге; c) тактика кикбоксинга – это применение технических приёмов для эффективного решения задач боя; d) тактика кикбоксинга – комплекс теоретических сведений о кикбоксинге.
2.3	Методика обучения кикбоксингу это: a) Набор специальных упражнений кикбоксингера; b) Методы тренировки кикбоксингера; c) Системная последовательность обучения кикбоксингу; d) Демонстрация техники кикбоксинга.
2.4	Высота верхнего каната стандартного ринга. *a) 120 см.; b) 108 см.; c) 132 см; d) 148 см.*
Раздел 3. Развитие физических и психических качеств в кикбоксинге.	
3.1	Какие преимущественно физические качества развивает кикбоксинг?: a) силу; b) быстроту; c) выносливость; d) все перечисленное
3.2	Какое преимущественно психическое качество развивает кикбоксинг?: a) интеллект; b) мышление; c) воображение; d) внимание
3.3	Под «волей» понимается: a) способность преодолевать сопротивление противника; b) способность творчески мыслить; c) уровень развития работоспособности; d) способность «преодолеть себя».
3.4	Виды двигательных способностей наиболее важные для удара в

	кикбоксинге? a) силовые; b) скоростно-силовые; c) скоростные; d) координационные.
Раздел 4. Основы организации и построения тренировки в кикбоксинге.	
4.1	Непринятый в классификации вид тренировочного урока? a) подготовительный; b) обучающий; c) развивающий; d) комплексный
4.2	План-график это? a) дневник тренировки; b) календарь соревнований; c) план тренировочной работы; d) отчет о соревнованиях.
4.3	Продолжительность стандартного тренировочного урока? a) 45мин., b) 90 мин, c) 60 мин. d) 120 мин.
4.4	Заключительная часть урока это? a) комплекс упражнений на силовую выносливость; b) комплекс упражнений на координацию и гибкость;; c) комплекс упражнений на снижение интенсивности нагрузки; d) комплекс упражнений на быстроту;.

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 14 вопросов
8	Правильный ответ на 12 вопросов
7	Правильный ответ на 10 вопроса
6	Правильный ответ на 8 вопросов
5	Правильный ответ на 4 вопроса

2 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль – оценка выполнения упражнений технико-тактического мастерства

.*Критерии оценки:*

10 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приемами.

9 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках.

6 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в защитах.

8 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках и защитах.

7 балла - выполнение упражнений в атаке и защите со значительными ошибками в атаках.

6 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в защите.

5 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в атаке и защите.

4 балла - выполнение упражнений в атаке и защите с грубыми ошибками в атаке.

3 балла - выполнение упражнений в атаке и защите с грубыми ошибками в защите

2 балла - выполнение всех упражнений с грубыми ошибками.

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений для развития специальных физических качеств в кикбоксинге.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.

9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.

6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.

3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.

9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками

7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.

6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.

5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.

4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.

3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль **-** тестирование знаний по учебной программе теории и методики бокса.

КОД ТЗ	Тестовое задание
Раздел 1. Общая характеристика кикбоксинга.	
1.1	В каком году советские боксеры вышли впервые на олимпийский ринг? *a) 1936; b) 1968; c) 1952; d) 1956.*
1.2	Первый профессиональный тренер по кикбоксингу в России. *a) К. Градополов; b) М. Кистер; c) Э.Лусталло; d)В.Огуренков.*
1.3	Классификация кикбоксинга это: a) перечисление приёмов; b) нумерация приёмов; c) распределение приёмов по определённым признакам; d) название приёмов.
1.4	Сколько боев должен провести победитель, если в весовой категории 8 боксеров ? *a) 5 боев; b) 3 боя; c) 4 боя; d) 2 боя.*
Раздел 2. Основы техники и тактики кикбоксинга. Методика обучения кикбоксингу.	
2.1	Что не входит в понятие техника кикбоксинга:

	a) способы выполнения перемещений, ударов и защит; b) оборудование и инвентарь зала кикбоксинга; c) демонстрация ударов, защит и передвижений в имитации. d) эффективное выполнение контратак в кикбоксинге.
2.2	Что не входит в понятие тактика кикбоксинга: a) тактика кикбоксинга – методы и средства ведения боя; b) тактика кикбоксинга – это способы маневрирования на ринге; c) тактика кикбоксинга – это применение технических приёмов для победы; d) тактика кикбоксинга – правила командных соревнований.
2.3	Что не входит в методику начального обучения кикбоксингу: a) набор специальных упражнений боксера; b) изучение истории кикбоксинга; c) системная последовательность обучения кикбоксингу; d) демонстрация техники кикбоксинга.
2.4	Что является спортивным принципом обучения? a) принцип наглядности: b) принцип доступности и индивидуализации; c) принцип цикличности. d) принцип систематичности и последовательности;
Раздел 3. Развитие физических и психических качеств в кикбоксинге.	
3.1	Уровень развития вида выносливости не самый значимый в кикбоксинге? a) скоростной b) силовой; c) координационной; d) общей
3.2	К волевым качествам боксеров не относится: a) решительность; b) упорство; c) целеустремлённость; d) бесстрашность.
3.3	Какие виды быстроты наиболее успешно тренируемы в кикбоксинге? a) простая реакция; b) сложная реакция; c) частота движений; d) скорость мышления.
3.4	Какие виды двигательных способностей менее значимы для эффективных действий боксера?: a) ловкость; b) скоростно-силовые качества; c) быстрота; d) силовая выносливость.
Раздел 4. Основы организации и построения тренировки в кикбоксинге.	
4.1	Непринятый в терминологии вид урока в кикбоксинге? a) развивающий; b) обучающий; c) восстановительный; d) комплексный.
4.2	Какой из периодов тренировки не существует?: a) соревновательный; b) восстановительный; c) подготовительный;

	d) переходный.
4.3	Необходимый документ для проведения тренировочного урока? a) журнал; b) конспект; c) дневник; d) план-график.
4.4	Необходимые документы для занятий боксом? a) справка с учебы или работы; b) мед.справка для занятий боксом; c) справка о доходах родителей; d) страховой полис.

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 14 вопросов
8	Правильный ответ на 12 вопросов
7	Правильный ответ на 10 вопроса
6	Правильный ответ на 8 вопросов
5	Правильный ответ на 4 вопроса

3 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования технико-тактического мастерства.

10 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приемами.

9 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках.

6 баллов - выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в защитах.

8 баллов – выполнение упражнений в атаке и защите с эффективными технико-тактическими приёмами, с незначительными ошибками в атаках и защитах.

7 балла - выполнение упражнений в атаке и защите со значительными ошибками в атаках.

6 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в защите.

5 балла - выполнение упражнений в атаке и защите, со значительными ошибками в атаке и защите.

4 балла - выполнение упражнений с грубыми ошибками в атаке.

3 балла - выполнение упражнений, с грубыми ошибками в защите.

2 балла - выполнение всех упражнений с грубыми ошибками.

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.

9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.

6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.
3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.
3-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.
6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.
Рубежный контроль *- судейский семинар* ***(тестирование)***
1. Какое утверждение верно относительно назначения и участия Судьи?
   A. Судья это тот, кто судит на ринге и присуждает очки
   B. Когда количество судей недостаточно, могут быть использованы трое судей из пяти
   C. Трое из пяти судей сидят рядом друг с другом (бок о бок)
   D. Ничего из вышеперечисленного
2. Что из нижеперечисленного не разрешается приносить Рефери и Судьям с собой на соревнования?
   A. Сотовый телефон
   B. Персональный компьютер
   C. Книги/журналы
   D. A и B
3. Какая (какие) команда (команды) используется (используются) Рефери на ринге?
   A. Break
   B. Stop
   C. Box
   D. Time
   E. Все вышеперечисленные
4. Какой из ниже перечисленных критериев оценки боксеров лишний?
   A. Количество качественных и правильных ударов
   B. Превосходство тактико-технического мастерства и доминирование
   C. Дух соперничества
   D. Нарушение правил
   E. Лишних нет
5. Что является главной задачей Рефери на ринге?
   A. Насколько хорошо он/она исполняет свои обязанности
   B. Безопасность боксёра
   C. Насколько хорошо он/она смотрится на ринге во время боя
   D. Ничего из вышеперечисленного
6. Кто несет ответственность за принятие решений по определению победителя боя?
   A. Супервайзер
   B. Главный судья
   C. A и B
   D. Боковые судьи
7. Кто отвечает за санкции, назначаемые секундантам?
   A. Рефери
   B. Боковые судьи

C. Рефери вместе с боковыми судьями
D. Супервайзер вместе с главным судьей

8. Что Рефери может сделать, если Боксер совершает серьезное нарушение, но ему до этого не выносились предупреждения?

A. Сделать замечание
B. Вынести предупреждение
C. Дисквалифицировать боксера
D. B и C

9. На соревнованиях АОВ, что из нижеперечисленного верно на ежедневном взвешивании?

A. Контролируется только максимальный предел веса, а не минимальный.
B. Боксёру разрешается вставать на официальные весы только один раз.
C. Контролируется максимальный и минимальный предел веса
D. A и B

10. За какое время прибывает супервайзер и главный судья на место проведения соревнований до начала технического совещания?

A. Не позднее 48 часов
B. Не позднее 24 часов
C. Не позднее 10 часов
D. Не позднее 36 часов

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

4 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль – оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.

Критерии оценки:

8 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

7 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

5 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.

4 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

3 балла – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

2 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками .в атаке, защите и контратаке.

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.
9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.
6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.
3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.
6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга.

КОД ТЗ	Тестовое задание
1 Раздел. Общая характеристика кикбоксинга.	
1.1	«История кикбоксинга». Профессиональный кикбоксинг. Первый официальный Чемпион Мира по профессиональному кикбоксингу: a) Джим Корбетт b) Джон Салливан c) Джек Браутон d) Джеймс Фигг
1.2	Первый российский Чемпион Мира по профессиональному кикбоксингу: a) Орзубек Назаров b) Юрий Арбачаков c) Константин Цзю d) Василий Соломин
1.3	Количество раундов в профессиональном кикбоксинге: *a) 3-6; b) 4-8; c) 4-12; d) 8-12.*
1.4	Какие перчатки не используются в профессиональном кикбоксинге: *a) 10 ун.; b) 8 ун; d)16 ун; c) 12 ун.*
2 Раздел. Основы техники и тактики кикбоксинга.	
2.1	Соответствие техники решаемым двигательным задачам называется:

	а) эффективностью техники б) стабильностью техники в) вариативностью техники г) экономичностью техники
2.2	Определение понятия «двигательный навык»: a) способность осознанно выполнять двигательные действия b) способность автоматизированно выполнять двигательные действия c) способность выполнять двигательные действия без ошибок d) способность выполнять двигательное действие по частям.
2.3	Технико - тактические действия в кикбоксинге это: a) маневрирование и смена боевой дистанции в поединке; b) классификация технических и тактических приемов кикбоксинга. c) подготовительные и обманные действия в атаке и защите; d) выполнение технических приемов в соответствии с тактической задачей.
2.4	Непринятый тактический тип боксера: a) игровик; b) нокаутер; d) защитник; c) темповик;
3 Раздел. Развитие физических и психических качеств боксера.	
3.1	Физическая подготовка боксера это? a) развитие общей и специальной работоспособности. b) развитие общих и специальных физических качеств. c) развитие специальных скоростно-силовых качеств. d) тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
3.2	Какой метод наиболее эффективен для развития быстроты: a) повторный; *b)* интервальный; *c)* равномерный; d) переменный.
3.3	Психологическая тренировка это: e) формирование мотивации к спортивным достижениям; f) развитие специальных психических качеств и формирование навыков регуляции психических состояний; g) морально-волевая подготовка; h) теоретическая подготовка.
3.4	Какое преимущественно психическое качество развивает кикбоксинг?: a) интеллект; b) мышление; c) воображение; d) внимание
4 Раздел Судейство. Правила кикбоксинга	
4.1	Формула поединка у боксеров-женщин: a) 3р х 3мин; b) 3р х 2мин; c) 4р х 2мин; b) 4р х 3мин.
4.2	Боксер может быть дисквалифицирован за нарушение правил: a) после 3 предупреждений; b) после 2 предупреждений; c) после 3 замечаний; d) в любое время боя.
4.3	В случае нокдауна рефери должен остановить бой и отсчитать: a) до готовности боксера продолжать бой; b) 8 сек; c) 10 сек; d) до отказа боксера или секунданта продолжать бой.
4.4	Сколько боксеров будут стартовать со второго круга при 10 участниках в весе. a) 6; b) 4; c) 8; d) 2;

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы

9	Правильный ответ на 14 вопросов
8	Правильный ответ на 12 вопросов
7	Правильный ответ на 10 вопроса
6	Правильный ответ на 8 вопросов
5	Правильный ответ на 4 вопроса

5 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.

Критерии оценки:

10 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

9 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

8 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

7 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

5 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

4 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками в атаке.

3 балла – выполнение упражнений в защите с грубыми ошибками.

2 балла – выполнение всех упражнений в атаке защите и контратаке с грубыми ошибками

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.

9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.

6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.

3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.

9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками

7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.

6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.

5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга.

КОД ТЗ	Тестовое задание
1 Раздел. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки в кикбоксинге.	
1.1	Цель спортивной тренировки в кикбоксинге - это? a) совершенствование специальных боевых приемов кикбоксинга; b) развитие специальных физических и психических качеств; c) достижение максимального спортивного результата; d) совершенствование спортивного мастерства.
1.2	Какая формулировка не относится к задачам спортивной тренировки в кикбоксинге. a) формирование технико-тактических приемов кикбоксинга; b) развитие специальных физических и психических качеств боксера; c) формирование мотивации к достижению спортивного результата; d) укрепление здоровья и собственной безопасности.
1.3	Какой принцип тренировки не является спортивным? a) повторности и непрерывности; b) направленность к высшим достижениям; c) доступности и индивидуализации; d) принцип цикличности.
1.4	Принцип прогрессирования воздействий не включает в себя ? a) ступенчато-возрастающий вариант нагрузки; b) непрерывный вариант нагрузки; c) прямолинейно-восходящий вариант нагрузки; d) волнообразный вариант нагрузки;
2 раздел. Средства и методы спортивной тренировки в кикбоксинге.	
2.1	Метод спортивной тренировки – это? a) физическая нагрузка; b) средство решения тренировочных задач; c) способ решения тренировочных задач; d) методика тренировок.
2.2	Основными методами развития физических качеств являются? a) равномерный, переменный, повторный, интервальный; b) интервальный и соревновательный; c) повторный и максимальный; d) круговой и игровой.
2.3	Основными средствами спортивной тренировки в кикбоксинге являются? a) упражнения по развитию физических качеств; b) упражнения на специальных тренажерах; c) беговые упражнения, кроссы; d) упражнения с партнером.
2.4	Наиболее эффективные средства развития специальной выносливости - это? a) упражнения на специальных тренажерах; b) упражнения на боксерских снарядах с ускорениями; c) упражнения в спарринге; d) упражнения в «условном» и «вольном бою».
3 Раздел. Характеристика и компоненты нагрузки в кикбоксинге.	

3.1	К пространственным характеристикам движений боксера относится? a) положение тела, траектория движения, амплитуда движения; b) ритм, темп, частота; c) амплитуда движения, длительность и темп; d) скорость, ускорение и частота.
3.2	К временным характеристикам движений относится? a) ритм, темп, частота; b) скорость и ускорение; c) длительность и темп; d) положение тела и амплитуда движения.
3.3	Тренировочная нагрузка - это? a) мера воздействия физических упражнений на организм спортсмена; b) мера воздействия тренировочных средств на организм спортсмена; c) объём и интенсивность тренировки; d) мера воздействия соревновательных упражнений на спортсмена.
3.4	Основными компонентами тренировочной нагрузки являются ? a) объём, интенсивность, продолжительность упражнений; b) продолжительность и характер нагрузки и отдыха; c) количество выполненных упражнений за тренировку; d) объём и интенсивность упражнений.
4 Раздел. Планирование, контроль и учёт в кикбоксинге.	
4.1	Документы, не относящиеся к планированию тренировочного процесса? a) календарный план соревнований; b) конспект тренировочного занятия; c) дневник учета и контроля. d) план-график;
4.2	Документы, не относящиеся к контролю и учету тренировочного процесса? a) конспект тренировочного занятия; b) дневник учета и контроля; c) федеральный стандарт; d) паспорт боксера.
4.3	Какие основные виды спортивной подготовки боксеров? a) Технико-тактическая Физическая Психологическая; b) Теоретическая Техническая Физическая; c) Физическая Техническая Соревновательная; d) Тактическая Физическая Психологическая.
4.4	Виды планирования, не применяемые в кикбоксинге? a) текущее; b) перспективное; c) долговременное; d) оперативное.

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 14 вопросов
8	Правильный ответ на 12 вопросов
7	Правильный ответ на 10 вопроса
6	Правильный ответ на 8 вопросов
5	Правильный ответ на 4 вопроса

6 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера.

Критерии оценки:

10 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

9 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

8 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

7 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

5 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

4 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками в атаке.

3 балла – выполнение упражнений в защите с грубыми ошибками.

2 балла – выполнение всех упражнений с грубыми ошибками

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.

9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.

6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.

3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.

9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками

7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.

6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.

5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.

4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.

3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль - *судейский семинар (тестирование)*

1. Как Рефери общается с Боксером, когда он/она нарушает правила?
   A. Голосовыми замечаниями
   B. Голосовыми замечаниями и жестами
   C. Только жестами
2. Кто проверяет правильность заполнения на СЭА системы подсчета очков коды боксеров, рефери и судей?
   A. Главный судья
   B. Оператор СЭА
   C. Супервайзер
   D. Главный секретарь
3. Что произойдет, если капа Боксера выпадает в пятый раз в бою?
   A. Боксер получит замечание
   B. Боксер получит второе предупреждение
   C. Потребуются новые капы для Боксера
   D. Боксер будет дисквалифицирован
4. Сколько весовых категорий существуют на Олимпийских играх?
   A. Женщины: 3 весовые категории; Мужчины: 8 весовых категорий
   B. Женщины: 4 весовые категории; Мужчины: 10 весовых категорий
   C. Женщины: 3 весовые категории; Мужчины: 10 весовых категорий
   D. Ничего из вышеперечисленного
5. Когда боковые судьи покидают свои места?
   A. Когда звучит гонг и Рефери дает команду STOP по окончанию боя
   B. После объявления победителя
   C. Когда подходят судьи для следующего боя
6. Какова процедура для боковых Судей, когда Рефери выносит предупреждение?
   A. Обсуждение с другими Судьями
   B. Обсуждение с Рефери
   C. Нажатие кнопки предупреждения
   D. Ничего из вышеперечисленного
7. Какой размер рабочей зоны вокруг ринга для официальных Всероссийских соревнований?
   A. Квадрат с длиной стороны 17,8 м
   B. Квадрат с длиной стороны 18 м
   C. Квадрат с длиной стороны 18,5 м
   D. Квадрат с длиной стороны 15,8 м
8. Перчатки какого веса используются в весовой категории до 81 кг у женщин?
   A. 12 унций
   B. 10 унций
9. В каком случае Секундантам разрешается выходить на ринг в течение раунда?
   A. Боксер упал и нуждается в помощи
   B. Никогда
   C. Только на Олимпийских играх
   D. С разрешения Супервайзера
10. Шлемы какого размера используются у боксеров – мужчин?
   A. размер S
   B. Не используются
   C. Размер M
   D. Размер L

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов

8	Правильный ответ на 6 вопросов
7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

7 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов боксера.

Критерии оценки:

10 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

9 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

8 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

7 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

5 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

4 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками в атаке.

3 балла – выполнение упражнений в защите с грубыми ошибками.

2 балла – выполнение всех упражнений с грубыми ошибками

2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.

9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.

6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.

3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.

9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками

7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.

6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.

5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга.

КОД ТЗ	Тестовое задание
	1 Раздел. Содержание и структура тренировочных микроциклов
1.1	Какой фактор не является ведущим в структуре микроцикла? a) взаимодействие процессов утомления и восстановления; b) чередование занятий различной направленности; c) общий режим жизни спортсмена; d) расписание занятий спортивного зала.
1.2	Тренировочный микроцикл в кикбоксинге это: a) запланированный минимальный тренировочный период 10-15 дней; b) запланированный минимальный тренировочный период 6-8 дней; c) запланированный минимальный тренировочный период 15-20 дней; d) запланированный минимальный тренировочный период 20-30 дней;
1.3	Какой вид микроцикла неправильный? a) втягивающий; b) ударный; c) форсированный; d) восстановительный.
1.4	Микроцикл выделяется в структуре спортивной тренировки по причине: a) необходимости управления процессами утомления и восстановления; b) необходимости обеспечения рационального питания; c) благодаря традиционному распорядку жизнедеятельности; недельному биоритму человека.
	2 Раздел. Содержание и структура тренировочных мезоциклов
2.1	Структура соревновательных мезоциклов определяется? a) спецификой вида спорта; b) особенностями спортивного календаря; c) квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена; d) в этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.
2.2	Какие непринятые в кикбоксинге виды мезоциклов? a) базовые мезоциклы; b) предсоревновательные мезоциклы; c) контрольные мезоциклы; d) втягивающие мезоциклы.
2.3	Мезоцикл в кикбоксинге,как правило–это тренировочный цикл продолжительностью? a) от 2 до 3 недель; b) от 3 до 4 недель; c) от 4 до 5 недель; d) от 5 до 6 недель;
2.4	Максимальная по объему тренировочная нагрузка приходится на мезоцикл? a) базовый мезоцикл; b) предсоревновательный мезоцикл; c) контрольный мезоцикл; d) втягивающий мезоцикл.
	3 Раздел. Содержание и структура тренировочных макроциклов
3.1	Какой непринятый в кикбоксинге тренировочный период макроцикла?

	a) подготовительный период; b) восстановительный период; c) соревновательный период; d) переходный период.
3.2	Минимальный по интенсивности период тренировочной нагрузки? a) подготовительный период; b) тренировочный период; c) соревновательный период; d) переходный период.
3.3	Макроцикл в кикбоксинге–это тренировочный цикл продолжительностью? a) от 3 до 5 месяцев; b) от 5 до 7 месяцев; c) от 10 до 12 месяцев; d) от 7 до 9 месяцев; .
3.4	Максимальный по интенсивности период тренировочной нагрузки? a) подготовительный период; b) тренировочный период; c) соревновательный период; d) переходный период.
4 Раздел. Судейство. Правила кикбоксинга	
4.1	Возрастная группа у боксеров средних юношей: a) 8-9; b) 11-12; c) 13-14; d) 10-11.
4.2	Боксеру может быть вынесено предупреждение за нарушение правил: a) после 1 замечания; b) после 2 замечания; c) после 3 замечаний; d) в любое время боя.
4.3	В случае полученного нокаута с потерей сознания, боксер отстраняется от соревнований: a) на 90дней; b) до готовности боксера выступать на соревнованиях; c) на 180 дней; d) на 30 дней.
4.4	Сколько боксеров будут стартовать со второго круга при 13 участниках в весе. a) 12; b) 3; c) 8; d) 5;

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 14 вопросов
8	Правильный ответ на 12 вопросов
7	Правильный ответ на 10 вопроса
6	Правильный ответ на 8 вопросов
5	Правильный ответ на 4 вопроса

8 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка проведения урока спортивного совершенствования в кикбоксинге

Критерии оценки:

10 баллов – проведение урока с применением эффективных средств и методов тренировки, в полном соответствии с принципами спортивной подготовки в кикбоксинге

9 баллов - проведение урока с применением эффективных средств тренировки, в полном соответствии с принципами спортивной подготовки в кикбоксинге
8 баллов - проведение урока с применением эффективных методов тренировки, в полном соответствии с принципами спортивной подготовки в кикбоксинге
7 баллов – проведение урока с недостаточностью средств и методов тренировки, в полном соответствии с принципами спортивной подготовки в кикбоксинге
6 баллов – проведение урока с недостаточностью средств и методов тренировки, в не полном соответствии с принципами спортивной подготовки в кикбоксинге
5 баллов - проведение урока с недостаточностью средств тренировки с нарушениями принципов спортивной подготовки в кикбоксинге.
4 балла – проведение урока с недостаточностью средств и методов тренировки с нарушениями принципов спортивной подготовки в кикбоксинге.
3 балла - проведение урока с нарушениями принципов спортивной подготовки в кикбоксинге.
2 балла - проведение урока с грубыми нарушениями принципов спортивной подготовки в кикбоксинге
2-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств.
Критерии оценки:
10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.
9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.
7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.
6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.
4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.
3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.
3-й текущий контроль - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.
Критерии оценки:
10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.
9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.
8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками
7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.
6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.
5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.
4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.
3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль *- судейский семинар (тестирование)*

1. Может ли Рефери - женщина судить бои между взрослыми мужчинами?
   A. Рефери женщине не разрешается судить бои между взрослыми мужчинами
   B. Рефери женщине разрешается судить бои между взрослыми мужчинами в весовой категории 46-49 кг
   C. Рефери женщине разрешается судить бои между взрослыми мужчинами в весовых категориях до 69 кг

D. Рефери женщине разрешается судить все бои между взрослыми мужчинами

2. Какой длины и ширины должны быть бинты в соревнованиях АОВ?
A. Длина 2,5 -3 м и шириной 7,0 см
B. Длина 2,5 -4,5 м и шириной 5,7 см
C. Длина 4,5 -5,5 м и шириной 4,0 см

3. Какие судьи располагаются рядом с Супервайзером?
A. Судья № 1
B. Судья № 2
C. Судья № 3, №4
D. Судья № 5

4. Какие два судьи располагаются на одной стороне ринга?
A. Судья № 1 и №2
B. Судья № 2 и №3
C. Судья № 3 и №4
D. Судья № 4 и №5

5. Если боксер получает умышленный удар головой, который вызвали травму или рассечение, какое решение верное?
A. Нарушивший боксер должен быть немедленно дисквалифицирован
B. Нарушившему боксеру рефери даст предупреждение вследствие которого сокращается на 2 балла общее количество очков, начисленных ему каждым боковым судьей
C. Нарушившему боксеру рефери даст предупреждение вследствие которого на 1 балл общее количество очков, начисленных ему каждым боковым судьей

6. В равном раунде, когда один Боксер получает нокдаун, какой счет является верным?
A. 10-9 победителю раунда
B. 10-8 победителю раунда
C. 10-10 обоим боксерам
D. Ничего из вышеперечисленного

7. Какой размер ринга на официальных Всероссийских соревнованиях по внутренней линии канатов?
A. 4,9 м
B. 6,1 м
C. 5,0 м
D. 6,2 м

8. Количество весовых категории у юношей 13-14 лет?
A. 13
B. 17
C. 18
D. 16

9. Сколько дополнительных очков присуждается за нокдаун?
A. Два очка
B. Одно очко
C. Дополнительные очки не присуждаются
D. Ничего из вышеперечисленного

10. Какого цвета угол, находящийся слева от супервайзера?
A. Красного
B. Синего
C. Белого

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 8 вопросов
8	Правильный ответ на 6 вопросов

7	Правильный ответ на 4 вопроса
6	Правильный ответ на 3 вопроса
5	Правильный ответ на 2 вопроса

9 СЕМЕСТР

заочная форма обучения

1-й текущий контроль - оценка урока совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов боксера.

Критерии оценки:

10 баллов выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера без ошибок.

9 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в контратаке.

8 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке.

7 баллов - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в защите.

6 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с незначительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

5 баллов – выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера со значительными ошибками в атаке, защите и контратаке.

4 балла - выполнение технико-тактических приемов в соответствии с индивидуальными особенностями боксера с грубыми ошибками в атаке.

3 балла – выполнение упражнений в защите с грубыми ошибками.

2 балла – выполнение всех упражнений с грубыми ошибками

2-й текущий контроль – оценка выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств в кикбоксинге.

Критерии оценки:

10 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой без ошибок в качестве исполнения.

9 баллов – выполнение специальных упражнений боксера с высокой интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

8баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, полной амплитудой с незначительными ошибками в качестве исполнения.

7баллов – выполнение специальных упражнений боксера со средней интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными ошибками в качестве исполнения.

6 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, с незначительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

5 балла – выполнение специальных упражнений боксера с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и одной грубой ошибкой в качестве исполнения.

4 балла – выполнение специальных упражнений с низкой интенсивностью, неполной амплитудой, со значительными и двумя грубыми ошибками в качестве исполнения.

3 балла - выполнение упражнений с очень низкой интенсивностью, неполной амплитудой и грубыми ошибками в качестве исполнения.

3-й текущий контроль - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.

Критерии оценки:

10 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи без ошибок.

9 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной незначительной ошибкой.

8 баллов – судейство в качестве рефери и бокового судьи с незначительными ошибками

7 баллов - судейство в качестве рефери и бокового судьи с одной грубой ошибкой.

6 баллов– судейство в качестве рефери и бокового судьи с несколькими грубыми ошибками.

5 баллов - судейство в качестве бокового судьи с незначительными ошибками.

4 балла - судейство в качестве бокового судьи со значительными ошибками.

3 балла - судейство в качестве бокового судьи с грубыми ошибками.

Рубежный контроль - тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга.

КОД ТЗ	Тестовое задание
1 Раздел. Содержание и структура тренировочных микроциклов	
1.1	Тренировочный микроцикл в кикбоксинге это: a) запланированный минимальный тренировочный период 6-8 дней; b) запланированный минимальный тренировочный период 10-15 дней; c) запланированный минимальный тренировочный период 15-20 дней; d) запланированный минимальный тренировочный период 20-30 дней;
1.2	Какой вид микроцикла неправильный? a) втягивающий; b) ударный; c) форсированный; d) восстановительный.
1.3	Микроцикл выделяется в структуре спортивной тренировки по причине: a) необходимости управления процессами утомления и восстановления; b) необходимости обеспечения рационального питания; c) благодаря традиционному распорядку жизнедеятельности; d) недельному биоритму человека.
1.4	Какой фактор не является ведущим в структуре микроцикла? a) взаимодействие процессов утомления и восстановления; b) чередование занятий различной направленности; c) общий режим жизни спортсмена; d) расписание занятий спортивного зала.
2 Раздел. Содержание и структура тренировочных мезоциклов	
2.1	Мезоцикл в кикбоксинге, как правило–это тренировочный цикл продолжительностью? e) от 2 до 3 недель; f) от 3 до 4 недель; g) от 4 до 5 недель; h) от 5 до 6 недель;
2.2	Какие непринятые в кикбоксинге виды мезоциклов? a) базовые мезоциклы; b) предсоревновательные мезоциклы; c) контрольные мезоциклы; d) втягивающие мезоциклы.
2.3	Структура соревновательных мезоциклов определяется? a) спецификой вида спорта; b) особенностями спортивного календаря; c) квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена; d) увеличением объема соревновательных упражнений.
2.4	Максимальная по объему тренировочная нагрузка приходится на мезоцикл? a) базовый мезоцикл; b) предсоревновательный мезоцикл; c) контрольный мезоциклы; d) втягивающий мезоциклы.
3 Раздел. Содержание и структура тренировочных макроциклов	
3.1	Макроцикл в кикбоксинге–это тренировочный цикл продолжительностью? a) от 3 до 5 месяцев;

	b) от 5 до 7 месяцев; c) от 10 до 12 месяцев; d) от 7 до 9 месяцев; .
3.2	Какой непринятый в кикбоксинге тренировочный период макроцикла? a) подготовительный период; b) тренировочный период; c) соревновательный период; d) переходный период.
3.3	Минимальный по интенсивности период тренировочной нагрузки? a) подготовительный период; b) тренировочный период; c) соревновательный период; d) переходный период.
3.4	Максимальный по объему период тренировочной нагрузки? a) подготовительный период; b) тренировочный период; c) соревновательный период; d) переходный период.
4 Раздел. Судейство. Правила кикбоксинга	
4.1	Формула поединка у боксеров-женщин: a) 3р х 3мин; b) 3р х 2мин**;** c) 4р х 2мин; b) 4р х 3мин.
4.2	Боксер может быть дисквалифицирован за нарушение правил: a) после 3 предупреждений; b) после 2 предупреждений; c) после 3 замечаний; d) в любое время боя.
4.3	В случае нокдауна рефери должен остановить бой и отсчитать: a) до готовности боксера продолжать бой; b) 8 сек; c) 10 сек; d) до отказа боксера или секунданта продолжать бой.
4.4	Сколько боксеров будут стартовать со второго круга при 10 участниках в весе. a) 6; b) 4; c) 8; d) 2;

Критерии оценки:

баллы	
10	Правильный ответ на все вопросы
9	Правильный ответ на 14 вопросов
8	Правильный ответ на 12 вопросов
7	Правильный ответ на 10 вопроса
6	Правильный ответ на 8 вопросов
5	Правильный ответ на 4 вопроса

Критерии оценивания обучающегося на заочной форме обучения в промежуточных контролях:

Практическое участие в соревнованиях и мероприятиях по кикбоксингу:

Критерии оценки:

30 баллов – участие в Чемпионатах и Первенствах России в течении года в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.

29 баллов – участие в соревнованиях российского календарного плана в течение года в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.

28 баллов – участие в региональных соревнованиях российского календарного плана в течение года в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.
27 баллов – участие в межведомственных соревнованиях российского календарного плана в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.
26 баллов – участие в соревнованиях студенческого спортивного союза российского календарного плана в качестве тренера-представителя, спортивного судьи
25 баллов – участие в соревнованиях регионального уровня в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.
24 балла – участие в отборочных соревнованиях регионального уровня в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.
23 балла – участие в соревнованиях областного уровня в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.
22 балла – участие в соревнованиях городского уровня в качестве спортсмена, тренера-представителя, спортивного судьи соревнования.

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

1. *Методика начального обучения кикбоксингу.*
2. *Технико-тактическая подготовка боксера.*
3. *Физическая подготовка боксера.*
4. *Психологическая подготовка боксера.*
5. *Совершенствование спортивного мастерства в кикбоксинг.*
6. *Планирование процесса спортивного совершенствования.*
7. *Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса в кикбоксинге.*
8. *Система антидопинга в кикбоксинге.*
9. *План-график тренировочного мезоцикла подготовительного периода в кикбоксинге.*

Критерии оценки:

Оценивается по шкале от 15 до 30 баллов. Итоговая сумма баллов складывается за счёт суммирования баллов по двум критериям – доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

Доклад и содержание		Структура и оформление	
Характеристика	Баллы	Характеристика	Баллы
Имеет общее представление о предмете исследования.	7	Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	8
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками.	8	Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы.	9
Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	9	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует	10

		требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	
Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок.	10	Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	11
Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	11	Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники.	12
Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	12	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники	13
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития.	13	Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	14
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы.	14	Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы	15

Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности.		соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы.	
Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях.	15		

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет

Критерии оценивания обучающегося на очной форме обучения в промежуточных контролях:

Практическое участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по кикбоксингу:

Критерии оценки:

30 баллов – практическое участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по кикбоксингу календарного плана Федерации кикбоксинга России в составе сборных команд:

29 баллов - практическое участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по кикбоксингу календарного плана Федерации кикбоксинга России в резервном составе сборных команд:

28 баллов - практическое участие в отборочных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях по кикбоксингу календарного плана Федерации кикбоксинга России:

27 баллов – практическое участие во Всероссийских турнирах и учебно-тренировочных мероприятиях по кикбоксингу календарного плана Федерации кикбоксинга России:

26 баллов - практическое участие в региональных соревнованиях календарного плана Федерации кикбоксинга России:

25 баллов - практическое участие в соревнованиях Студенческого союза Федерации кикбоксинга России в качестве спортсмена или спортивного судьи:

24 баллов - практическое участие в соревнованиях Федерации кикбоксинга СПБ в качестве спортсмена или спортивного судьи:

23- балла - практическое участие в соревнованиях Федерации кикбоксинга СПБ в качестве спортивного судьи на всех судейских позициях.

22 балла - практическое участие в любых соревнованиях по кикбоксингу в качестве спортивного судьи на всех судейских позициях.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2

к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕН СПОРТА (КИКБОКСИНГ)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другимитемами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительнойлитературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

Прописываем требования к контрольной работе по структуре, содержанию и по изучению источников в зависимости от дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходовв решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальныйвариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глави параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

Методические указания по выполнению курсовой работы (при наличии).

Защита курсовой работы - это форма промежуточной аттестации учебно-исследовательской работы студента за пройденный этап обучения по учебной дисциплине. Выполнение курсовой работы призвано выявить способности студентов на основе полученных знаний самостоятельно решать конкретные практические задачи или проводить исследование по одному из разделов (модулей), изучаемых по общепрофессиональным и специальным дисциплинам, а также направлено на формирование соответствующих компетенций студента.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/Заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Косьмина Е.А.

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде «знать, уметь, владеть»
1.	**Обучение и совершенствование базовых технических приемов в компьютерном спорте (далее – киберспорт)**	1. Современные тенденции развития киберспортивных дисциплин CS GO, PUBG, QUAKE, их общие и отличительные характеристики. 2. Обучение и совершенствование базовых технических приемов в киберспортивных дисциплинах: шутеры, технические симуляторы, стратегии,	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень

		спортивные симуляторы, MOBA.	подготовленности в избранном виде спорта;
2.	**Техническая подготовка и контроль уровня технической подготовленности**	Техническая подготовка и контроль уровня технической подготовленности киберспортсменов в киберспортивных дисциплинах: шутеры, технические симуляторы, стратегии, спортивные симуляторы, MOBA.	Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки.
3.	**Соревновательная и судейская практика**	Соревновательная и судейская практика в киберспортивных дисциплинах: шутеры, технические симуляторы, стратегии, спортивные симуляторы, MOBA.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1 СЕМЕСТР		
1	Практические занятия №1-2: Совершенствование техники владения компьютерной мышью. Хват, виды, особенности.	4
1	Практические занятия №3-4: Развитие скорости перемещения компьютерной мыши.	4
1	Практические занятия №5-12: Развитие точности перемещения компьютерной мыши.	16
1	Практические занятия №13-24: Развитие скорости реакции.	20
1	Практические занятия №25-33: Совершенствование скорости стрельбы.	22
2 СЕМЕСТР		
2	Практические занятия №1-13: Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.	26
2	Практические занятия №14-23: Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры.	20
2	Практические занятия №24-29: Повышение скорости реакции на звук.	12
3	Практические занятия № 30- 33 Организация, проведение и судейство соревнований по киберспортивной дисциплине “шутеры”. Составление положения о соревнованиях по киберспортивной дисциплине “шутеры”: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований; составление программы соревнований; режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях; условия времени и места, материально-технического обеспечения соревнований; характер и методика судейства соревнований различного уровня; определение победителей и призеров соревнований и мест других участников	8
3 СЕМЕСТР		
1	Практические занятия №1-2: Совершенствование точности владения	4

	компьютерной мышью.	
1	Практические занятия №3-4: Совершенствование скорости принятия решения.	4
1	Практические занятия №5-12: Развитие памяти.	16
1	Практические занятия №13-22: Повышение скорости игры, за счет антиципации.	20
1	Практические занятия №23-33: Совершенствование чувства времени.	22
4 СЕМЕСТР		
2	Практические занятия №34-41: Повышение точности владения компьютерной мышью.	16
2	Практические занятия №42-54: Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.	26
2	Практические занятия №55-63: Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры (локальные и комплексные; грубые, значительные и незначительные; типичные и нетипичные; общие и индивидуальные), причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические, условия среды), пути и способы их исправления.	18
3	Практические занятия №64-85: Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.	42
5 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие №1: Просмотр видеоматериалов с ЧМ, ЧЕ, Кубков мира и Европы по компьютерному спорту.	2
1	Практические занятия №2 Совершенствование скорости владения компьютерной мышью.	2
1	Практические занятия №3-4: Совершенствование точности перемещения компьютерной мыши.	4
2	Практические занятия №5-8 Повышение скорости переключения внимания.	8
2	Практические занятия №9-13: Проведение учебно-тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями (анатомо-физиологическими, возрастными, психологическими и др.) и уровнем подготовленности занимающихся (технической, тактической, психологической, физической и др.)	10
3	Практические занятия №14-15: Составление положения о соревнованиях по спортивным симуляторам: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований по спортивным симуляторам; составление программы соревнований	4
6 СЕМЕСТР		
2	Практические занятия №16-22 Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в различных игровых дисциплинах. Совершенствование самоконтроля.	14
1	Практические занятия №23-27: Совершенствование скорости печати.	10
1	Практические занятия №28-32: Совершенствование навыка коммуникации в команде.	10
1	Практические занятия №33-37: Совершенствование навыка комментирования в компьютерном спорте.	10
1	Практические занятия №38-39: Совершенствование наблюдательности в компьютерных играх.	4
1	Практические занятия № 40-44: Совершенствование психологической выносливости.	10

3	Практические занятия №45-46: Составление положения о соревнованиях по киберспортивной дисциплине “стратегия”	4
3	Практические занятия №47-48: Проведение учебно-тренировочного занятия по киберспортивной дисциплине “стратегия”	4
7 СЕМЕСТР		
1	Практические занятия №1-2: Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. Просмотр видеоматериалов с ЧМ, ЧЕ, ЧР с участием сильнейших отечественных и зарубежных киберспортсменов.	4
1	Практические занятия №3-4: Совершенствование скорости перемещения компьютерной мыши.	4
1	Практическое занятие №5: Совершенствование скорости принятия решения в стрессовых ситуациях.	2
1	Практические занятия №6-7: Совершенствование памяти.	4
1	Практические занятия №8-9: Совершенствование чувства времени.	4
1	Практические занятия №10-11: Совершенствование скорости реакции.	4
2	Практические занятия № 12-13: Проведение учебно-тренировочных занятий по киберспортивной дисциплине МОВА.	4
3	Практические занятия №14-15: Организация, проведение и судейство соревнований по киберспортивной дисциплине МОВА.	4
8 СЕМЕСТР		
2	Практические занятия №16-19 Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов.	8
1	Практические занятия №20-23: Совершенствование комбинационной игры.	8
1	Практические занятия №24-27: Развитие логического мышления.	8
1	Практические занятия №28-31: Повышение скорости слепой печати.	8
1	Практические занятия №32-35: Совершенствование коммуникации в команде.	8
1	Практические занятия № 36-38: Совершенствование скорости реакции с стрессовых ситуациях.	5

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие №1: Совершенствование техники владения компьютерной мышью. Хват, виды, особенности.	2
1	Практическое занятие №2: Развитие скорости перемещения компьютерной мыши.	2
1	Практическое занятие №3: Развитие точности перемещения компьютерной мыши.	2
1	Практическое занятие №4: Развитие скорости реакции.	2
1	Практическое занятие №5: Совершенствование скорости стрельбы.	2
2 СЕМЕСТР		
2	Практические занятия №6-7: Повышение точности стрельбы по	4

	движущимся объектам.	
2	Практическое занятие №8: Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры.	2
2	Практическое занятие №9: Повышение скорости реакции на звук.	2
3	Практическое занятие №10: Организация, проведение и судейство соревнований по киберспортивной дисциплине “шутеры”. Составление положения о соревнованиях по киберспортивной дисциплине “шутеры”: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований; составление программы соревнований; режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях; условия времени и места, материально-технического обеспечения соревнований; характер и методика судейства соревнований различного уровня; определение победителей и призеров соревнований и мест других участников	2
3 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие №1: Совершенствование точности владения компьютерной мышью.	2
1	Практическое занятие №2: Совершенствование скорости принятия решения.	2
1	Практическое занятие №3: Развитие памяти.	2
1	Практическое занятие №4: Повышение скорости игры, за счет антиципации.	2
1	Практическое занятие №5: Совершенствование чувства времени.	2
4 СЕМЕСТР		
2	Практическое занятие №6: Повышение точности владения компьютерной мышью.	2
2	Практическое занятие №7: Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.	2
2	Практическое занятие №8: Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры (локальные и комплексные; грубые, значительные и незначительные; типичные и нетипичные; общие и индивидуальные), причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические, условия среды), пути и способы их исправления.	2
3	Практические занятия №9-10: Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.	4
5 СЕМЕСТР		
1	Практические занятия №1: Совершенствование скорости владения компьютерной мышью.	2
1	Практическое занятие №2: Совершенствование точности перемещения компьютерной мыши.	2
2	Практическое занятие №3: Повышение скорости переключения внимания.	2
2	Практические занятия №4: Проведение учебно-тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями (анатомо-физиологическими, возрастными, психологическими и др.) и уровнем подготовленности занимающихся (технической, тактической, психологической, физической и др.)	2
6 СЕМЕСТР		
2	Практическое занятие №5: Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в различных игровых дисциплинах. Совершенствование самоконтроля.	2
1	Практическое занятие №6: Совершенствование скорости печати.	

		2
1	Практическое занятие №7: Совершенствование навыка коммуникации в команде.	2
1	Практическое занятие №8: Совершенствование навыка комментирования в компьютерном спорте.	2
7 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие №1: Совершенствование чувства времени.	2
1	Практическое занятие №2: Совершенствование скорости реакции.	2
2	Практическое занятие №3: Проведение учебно-тренировочных занятий по киберспортивной дисциплине MOBA.	2
3	Практическое занятие №4: Организация, проведение и судейство соревнований по киберспортивной дисциплине MOBA.	2
8 СЕМЕСТР		
2	Практическое занятие №5 Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов.	2
1	Практическое занятие №6: Совершенствование комбинационной игры.	2
1	Практическое занятие №7: Развитие логического мышления.	2
1	Практическое занятие №8: Повышение скорости слепой печати.	2
	9 СЕМЕСТР	
1	Практические занятия №1-2: Совершенствование коммуникации в команде.	4
1	Практические занятия № 3-4: Совершенствование скорости реакции с стрессовых ситуациях.	4

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Колесниченко, Н.М. Инженерная и компьютерная графика : учебное пособие / Н.М. Колесниченко, Н.Н. Черняева. - Москва ; Вологда : Инфра-Инженерия, 2018. - 237 с. : ил. - Библиогр.: с. 225 - 226 - ISBN 978-5-9729-0199-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493787
2. Мамонова, Т. Е. Информационные технологии. Лабораторный практикум : учебное пособие для вузов / Т. Е. Мамонова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-7060-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/451399
3. Нужнов, Е.В. Мультимедиа технологии : учебное пособие / Е.В. Нужнов ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет. - 2-е изд., перераб. и доп. - Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2016. - Ч. 2. Виртуальная реальность, создание мультимедиа продуктов, применение мультимедиа технологий в профессиональной деятельности. - 180 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2171-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493255
4. Соколова, В. В. Вычислительная техника и информационные технологии. Разработка мобильных приложений : учебное пособие для вузов / В. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 175 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-6525-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/451366

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Заика, А.А. Разработка компьютерных игр для WindowsPhone 7 с использованием технологий Silverlight и XNA / А.А. Заика. - 2-е изд., испр. - Москва : Национальный Открытый Университет «ИНТУИТ», 2016. - 751 с. : схем., ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429015
2. Боресков, А. В. Основы компьютерной графики : учебник и практикум для вузов / А. В. Боресков, Е. В. Шикин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 219 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13196-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449497
3. Информационные технологии [Текст] : учебник для академического бакалавриата по специальности 080801 "Прикладная информатика" и другим экономическим специальностям / Санкт-Петербургский государственный экономический университет ; под ред. В. В. Трофимова. - Москва :Юрайт, 2014. - 624 с. : ил.
4. Кручинин, В.В. Компьютерные технологии в науке, образовании и производстве электронной техники : учебное пособие / В.В. Кручинин, Ю.Н. Тановицкий, С.Л. Хомич. - Томск : Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2012. - 155 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=208586
5. Плешаков, В.А. Киберсоциализация человека: от HomoSapiens’а до HomoCyberus’а : монография / В.А. Плешаков. - Москва : Прометей, 2012. - 212 с. : табл. - Библиогр.: с. 166-207. - ISBN 978-5-7042-2368-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437340
6. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры : учебник и практикум для вузов / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 223 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00219-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450775
7. Советов, Б.Я. Информационные технологии [Текст] : учебник для бакалавров / Б.Я. Советов, В.В. Цехановский; Санкт-Петербургский гос. электротехнич. ун-т. - 6-е изд. - Москва : Юрайт, 2013. - 262, [1] с. : ил.

8. Sweigart, A. Разработка компьютерных игр с помощью Python и Pygame / A. Sweigart. - 2-е изд., испр. - Москва : Национальный Открытый Университет «ИНТУИТ», 2016. - 290 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429001
9. Ходотова, М.И. Инновационные технологии в обучении как эффективное средство формирования информационной компетентности выпускников физкультурного вуза [Текст] : проектные задания по информационным технологиям и деловые игры по компьютерной обработке данных экспериментальных исследований для студентов специальностей 034300 (62) - Физическая культура и спорт, 034400 (62) - Адаптивная физическая культура / М.И. Ходотова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации (Минспорттуризм России), Брянский филиал Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Кафедра педагогики и психологии. - Брянск : [б. и.], 2013. - 63 с. : ил.
10. Федотова, Е.Л. Информационные технологии в науке и образовании [Текст] : учебное пособие для магистров, обучающихся по специальностям: 552800 "Информатика и вычислительная техника", 540600 "Педагогика" / Е.Л. Федотова, А.А. Федотов. - Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2013. - 334 с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Специализированный зал-аудитория для проведения занятий:

1. Киберспорт (оборудование для проведения практических занятий по дисциплине):

- Десять компьютеров (Технические характеристики: Процессор: Intel Core i5-2300 2.8Ghz; Оперативная память (ОЗУ): 8.0 Гб; Видеокарта: Nvidia GeForce 8800 GT или Ati Radeon 3870 HD 512Мб и лучше; Широкополосное интернет-соединение и подключенный Steam; DirectX 11; Операционная Система: Windows 10; Мышка; Клавиатура; Микрофон)
- Десять офисных кресел, для работы за компьютерами
- Десять столов для установки компьютеров
-Установленные игры, для успешного освоения дисциплины (Dota 2, CS GO, Hearthstone, Starcraft II, Quake, PUBG, World of Tanks)

2. Комплект мультимедийного оборудования (проектор, экран, ноутбук)
3. Кабинет для преподавателей с выходом в интернет.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

1. **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ: ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 1 семестр 1 (на 20_/20_ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1	1	Совершенствование техники владения компьютерной мышью. Хват, виды, особенности.		1	
2		Совершенствование техники владения компьютерной мышью. Хват, виды, особенности.		1	
3		Развитие скорости перемещения компьютерной мыши. **Текущий контроль 1.**	5/10	11	
4		Развитие скорости перемещения компьютерной мыши.		11	
5	1	Развитие точности перемещения компьютерной мыши.		12	
6		Развитие точности перемещения компьютерной мыши. **Текущий контроль 2.**	5/10	22	
7		Развитие точности перемещения компьютерной мыши.		22	
8		Развитие точности перемещения компьютерной мыши.		22	
9	1	Развитие точности перемещения компьютерной мыши.		23	
10		Развитие точности перемещения компьютерной мыши.		23	
11		Развитие точности перемещения компьютерной мыши.		23	
12		Развитие точности перемещения компьютерной мыши. **Текущий контроль 3.**	5/10	33	
13		Развитие скорости реакции.		33	
14	1	Развитие скорости реакции.		34	
15		Развитие скорости реакции. **Текущий контроль 4.**	6/10	44	
16	1	Развитие скорости реакции.		45	
17		Развитие скорости реакции.		45	

18		Развитие скорости реакции.		45	
19	1	Развитие скорости реакции.		46	
20		Развитие скорости реакции.		46	
21	1	Развитие скорости реакции.		47	
22		Развитие скорости реакции.		47	
23		Развитие скорости реакции.		47	
24		Развитие скорости реакции.		47	
25	1	Совершенствование скорости стрельбы.		48	
26		Совершенствование скорости стрельбы.		48	
27		Совершенствование скорости стрельбы.		48	
28	1	Совершенствование скорости стрельбы.		49	
29		Совершенствование скорости стрельбы.		49	
30		Совершенствование скорости стрельбы. **Рубежный контроль 1.**	5/10	59	
31		Совершенствование скорости стрельбы.		59	
32		Совершенствование скорости стрельбы.		59	
33	1	Совершенствование скорости стрельбы.		60	
		Рубежный контроль УМУ	2/10	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 1 семестр 2 (на 20__/20__ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1	1	Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.		1	
2		Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.		1	
3		Повышение точности стрельбы по движущимся объектам. **Текущий контроль 1.**	5/10	11	
4		Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.		11	
5	1	Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.		12	
6		Повышение точности стрельбы по движущимся объектам. **Текущий контроль 2.**	5/10	22	
7		Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.		22	
8		Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.		22	
9	1	Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.		23	
10		Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.		23	
11		Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.		23	
12		Повышение точности стрельбы по движущимся объектам. **Текущий контроль 3.**	5/10	33	
13		Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.		33	
14	1	Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры.		34	

15		Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры. **Текущий контроль 4.**	6/10	44	
16	1	Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры.		45	
17		Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры.		45	
18		Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры.		45	
19	1	Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры.		46	
20		Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры.		46	
21	1	Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры.		47	
22		Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры.		47	
23		Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры.		47	
24		Повышение скорости реакции на звук.		47	
25	1	Повышение скорости реакции на звук.		48	
26		Повышение скорости реакции на звук.		48	
27		Повышение скорости реакции на звук.		48	
28	1	Повышение скорости реакции на звук.		49	
29		Повышение скорости реакции на звук.		49	
30		Организация, проведение и судейство соревнований по киберспортивной дисциплине “шутеры”. Составление положения о соревнованиях по киберспортивной дисциплине “шутеры”: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований; составление программы соревнований; режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях; условия времени и места, материально-технического обеспечения соревнований; характер и методика	5/10	59	

		судейства соревнований различного уровня; определение победителей и призеров соревнований и мест других участников. **Рубежный контроль 1.**			
31		Организация, проведение и судейство соревнований по киберспортивной дисциплине “шутеры”. Составление положения о соревнованиях по киберспортивной дисциплине “шутеры”: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований; составление программы соревнований; режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях; условия времени и места, материально-технического обеспечения соревнований; характер и методика судейства соревнований различного уровня; определение победителей и призеров соревнований и мест других участников.		59	
32		Организация, проведение и судейство соревнований по киберспортивной дисциплине “шутеры”. Составление положения о соревнованиях по киберспортивной дисциплине “шутеры”: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований; составление программы соревнований; режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях; условия времени и места, материально-технического обеспечения соревнований; характер и методика судейства соревнований различного уровня; определение победителей и призеров соревнований и мест других участников		59	
33	1	Организация, проведение и судейство соревнований по киберспортивной дисциплине “шутеры”. Составление положения о соревнованиях по киберспортивной дисциплине “шутеры”: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований; составление программы соревнований; режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях; условия времени и места, материально-технического обеспечения соревнований; характер и методика судейства соревнований различного уровня; определение победителей и призеров соревнований и мест других участников		60	
		Рубежный контроль УМУ	2/10	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 2 семестр 3 (на 20__/20__ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1	1	Совершенствование точности владения компьютерной мышью.		1	
2		Совершенствование точности владения компьютерной мышью.		1	
3		Совершенствование скорости принятия решения. **Текущий контроль 1.**	5/10	11	
4		Совершенствование скорости принятия решения.		11	
5	1	Развитие памяти.		12	
6		Развитие памяти. **Текущий контроль 2.**	5/10	22	
7		Развитие памяти.		22	
8		Развитие памяти.		22	
9	1	Развитие памяти.		23	
10		Развитие памяти.		23	
11		Развитие памяти.		23	
12		Развитие памяти. **Текущий контроль 3.**	5/10	33	
13		Повышение скорости игры, за счет антиципации.		33	
14	1	Повышение скорости игры, за счет антиципации.		34	
15		Повышение скорости игры, за счет антиципации. **Текущий контроль 4.**	6/10	44	

16	1	Повышение скорости игры, за счет антиципации.		45	
17		Повышение скорости игры, за счет антиципации.		45	
18		Повышение скорости игры, за счет антиципации.		45	
19	1	Повышение скорости игры, за счет антиципации.		46	
20		Повышение скорости игры, за счет антиципации.		46	
21	1	Повышение скорости игры, за счет антиципации.		47	
22		Повышение скорости игры, за счет антиципации.		47	
23		Совершенствование чувства времени.		47	
24		Совершенствование чувства времени.		47	
25	1	Совершенствование чувства времени.		48	
26		Совершенствование чувства времени.		48	
27		Совершенствование чувства времени.		48	
28	1	Совершенствование чувства времени.		49	
29		Совершенствование чувства времени.		49	
30		Совершенствование чувства времени. **Рубежный контроль 1.**	5/10	59	
31		Совершенствование чувства времени.		59	
32		Совершенствование чувства времени.		59	
33	1	Совершенствование чувства времени.		60	

		Рубежный контроль УМУ	2/10	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 2 семестр 4 (на 20__/20__ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1		Повышение точности владения компьютерной мышью.		0	
2	1	Повышение точности владения компьютерной мышью.		1	
3		Повышение точности владения компьютерной мышью.		1	
4		Повышение точности владения компьютерной мышью.		1	
5		Повышение точности владения компьютерной мышью.		1	
6		Повышение точности владения компьютерной мышью.		1	
7		Повышение точности владения компьютерной мышью.		1	
8	1	Повышение точности владения компьютерной мышью.		2	
9		Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.		2	
10		Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр. **Текущий контроль 1.**	5/10	12	
11		Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.		12	
12		Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.		12	

13		Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.		12	
14		Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.		12	
15	1	Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.		13	
16		Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.		13	
17		Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр. **Текущий контроль 2.**	5/10	23	
18		Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.		23	
19		Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.		23	
20		Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.		23	
21	1	Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр.		24	
22		Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры (локальные и комплексные; грубые, значительные и незначительные; типичные и нетипичные; общие и индивидуальные), причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические, условия среды), пути и способы их исправления.		24	
23		Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры (локальные и комплексные; грубые, значительные и незначительные; типичные и нетипичные; общие и индивидуальные), причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические, условия среды), пути и способы их исправления.		24	
24	1	Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры (локальные и комплексные; грубые, значительные и незначительные; типичные и нетипичные; общие и индивидуальные), причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические, условия среды), пути и способы их исправления.		25	
25		Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры (локальные и комплексные; грубые, значительные и незначительные; типичные и нетипичные; общие и индивидуальные), причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические, условия среды), пути и способы их исправления.		25	

26		Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры (локальные и комплексные; грубые, значительные и незначительные; типичные и нетипичные; общие и индивидуальные), причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические, условия среды), пути и способы их исправления.		25	
27		Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры (локальные и комплексные; грубые, значительные и незначительные; типичные и нетипичные; общие и индивидуальные), причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические, условия среды), пути и способы их исправления. **Текущий контроль 3.**	5/10	35	
28		Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры (локальные и комплексные; грубые, значительные и незначительные; типичные и нетипичные; общие и индивидуальные), причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические, условия среды), пути и способы их исправления.		35	
29		Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры (локальные и комплексные; грубые, значительные и незначительные; типичные и нетипичные; общие и индивидуальные), причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические, условия среды), пути и способы их исправления.		35	
30	1	Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры (локальные и комплексные; грубые, значительные и незначительные; типичные и нетипичные; общие и индивидуальные), причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические, условия среды), пути и способы их исправления.		36	
31		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ. **Текущий контроль 4.**	6/10	46	
32		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		46	
33		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		46	
34		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		46	
35		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		46	
36		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		46	

37		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		46	
38		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		46	
39	1	Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		47	
40		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		47	
41		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		47	
42		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		47	
43	1	Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		48	
44	1	Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		49	
45		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		49	
46		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ. **Рубежный контроль 1.**	5/10	59	
47		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		59	
48		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		59	
49		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		59	
50	1	Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		60	
51		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		60	
		Рубежный контроль УМУ	2/10	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 3 семестр 5 (на 20__/20__ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1	1	Просмотр видеоматериалов с ЧМ, ЧЕ, Кубков мира и Европы по компьютерному спорту.		1	
2		Совершенствование скорости владения компьютерной мышью. **Текущий контроль 1.**	5/10	11	
3	1	Совершенствование точности перемещения компьютерной мыши.		12	
4		Совершенствование точности перемещения компьютерной мыши. **Текущий контроль 2.**	5/10	22	
5	1	Повышение скорости переключения внимания.		23	
6	1	Повышение скорости переключения внимания.		24	
7	1	Повышение скорости переключения внимания.		25	
8		Повышение скорости переключения внимания. **Текущий контроль 3.**	5/10	35	
9	1	Проведение учебно-тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями (анатомо-физиологическими, возрастными, психологическими и др.) и уровнем подготовленности занимающихся (технической, тактической, психологической, физической и др.)		36	
10	1	Проведение учебно-тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями (анатомо-физиологическими, возрастными, психологическими и др.) и уровнем подготовленности занимающихся (технической, тактической, психологической, физической и др.)		37	
11	1	Проведение учебно-тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями (анатомо-физиологическими, возрастными, психологическими и др.) и уровнем подготовленности занимающихся (технической, тактической, психологической, физической и др.)		38	
12		Проведение учебно-тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями (анатомо-физиологическими, возрастными,	6/10	48	

		психологическими и др.) и уровнем подготовленности занимающихся (технической, тактической, психологической, физической и др.) **Текущий контроль 4.**			
13	1	Проведение учебно-тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями (анатомо-физиологическими, возрастными, психологическими и др.) и уровнем подготовленности занимающихся (технической, тактической, психологической, физической и др.)		49	
14		Составление положения о соревнованиях по спортивным симуляторам: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований по спортивным симуляторам; составление программы соревнований **Рубежный контроль 1.**	5/10	59	
15	1	Составление положения о соревнованиях по спортивным симуляторам: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований по спортивным симуляторам; составление программы соревнований		60	
		Рубежный контроль УМУ	2/10	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 3 семестр 6 (на 20__/20)__ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопи-тельная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1	1	Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в различных игровых дисциплинах. Совершенствование самоконтроля.		1	
2		Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в различных игровых дисциплинах. Совершенствование самоконтроля.		1	
3	1	Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в различных игровых дисциплинах. Совершенствование самоконтроля.		2	
4		Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в различных игровых дисциплинах. Совершенствование самоконтроля.		2	
5		Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в различных игровых дисциплинах. Совершенствование самоконтроля. **Текущий контроль 1.**	5/10	12	
6	1	Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в различных игровых дисциплинах. Совершенствование самоконтроля.		13	
7	1	Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в различных игровых дисциплинах. Совершенствование самоконтроля.		14	
8		Совершенствование скорости печати.		14	
9		Совершенствование скорости печати. **Текущий контроль 2.**	5/10	24	
10		Совершенствование скорости печати.		24	

11	1	Совершенствование скорости печати.		25	
12		Совершенствование скорости печати.		25	
13		Совершенствование навыка коммуникации в команде.		25	
14		Совершенствование навыка коммуникации в команде. **Текущий контроль 3.**	5/10	35	
15		Совершенствование навыка коммуникации в команде.		35	
16	1	Совершенствование навыка коммуникации в команде.		36	
17		Совершенствование навыка коммуникации в команде.		36	
18		Совершенствование навыка комментирования в компьютерном спорте.		36	
19	1	Совершенствование навыка комментирования в компьютерном спорте.		37	
20		Совершенствование навыка комментирования в компьютерном спорте.		37	
21		Совершенствование навыка комментирования в компьютерном спорте.		37	
22		Совершенствование навыка комментирования в компьютерном спорте.		37	
23		Совершенствование наблюдательности в компьютерных играх.		37	
24	1	Совершенствование наблюдательности в компьютерных играх.		38	
25		Совершенствование психологической выносливости.		38	
26		Совершенствование психологической выносливости. **Текущий контроль 4.**	6/10	48	
27		Совершенствование психологической выносливости.		48	
28		Совершенствование психологической выносливости.		48	

29	1	Совершенствование психологической выносливости.		49	
30		Составление положения о соревнованиях по киберспортивной дисциплине “стратегия”		49	
31		Составление положения о соревнованиях по киберспортивной дисциплине “стратегия”. **Рубежный контроль 1.**	5/10	59	
32		Проведение учебно-тренировочного занятия по киберспортивной дисциплине “стратегия”		59	
33	1	Проведение учебно-тренировочного занятия по киберспортивной дисциплине “стратегия”		60	
		Рубежный контроль УМУ	2/10	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1	1	Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. Просмотр видеоматериалов с ЧМ, ЧЕ, ЧР с участием сильнейших отечественных и зарубежных киберспортсменов.		1	
2		Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. Просмотр видеоматериалов с ЧМ, ЧЕ, ЧР с участием сильнейших отечественных и зарубежных киберспортсменов. **Текущий контроль 1.**	5/10	11	
3	1	Совершенствование скорости перемещения компьютерной мыши.		12	
4		Совершенствование скорости перемещения компьютерной мыши. **Текущий контроль 2.**	5/10	22	

5	1	Совершенствование скорости принятия решения в стрессовых ситуациях.		23	
6	1	Совершенствование памяти.		24	
7	1	Совершенствование памяти.		25	
8	1	Совершенствование чувства времени. **Текущий контроль 3.**	5/10	36	
9	1	Совершенствование чувства времени.		37	
10	1	Совершенствование скорости реакции.		38	
11	1	Совершенствование скорости реакции.		39	
12		Проведение учебно-тренировочных занятий по киберспортивной дисциплине МОВА. **Текущий контроль 4.**	6/10	49	
13		Проведение учебно-тренировочных занятий по киберспортивной дисциплине МОВА.		49	
14		Организация, проведение и судейство соревнований по киберспортивной дисциплине МОВА. **Рубежный контроль 5.**	5/10	59	
15	1	Организация, проведение и судейство соревнований по киберспортивной дисциплине МОВА.		60	
		Рубежный контроль УМУ	2/10	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	

1	1	Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов.		1	
2		Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. **Текущий контроль 1.**	5/10	11	6
3	1	Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов.		12	
4		Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. **Текущий контроль 2.**	5/10	22	
5		Совершенствование комбинационной игры.		22	
6	1	Совершенствование комбинационной игры.		23	
7		Совершенствование комбинационной игры.		23	
8		Совершенствование комбинационной игры. **Текущий контроль 3.**	5/10	33	6
9		Развитие логического мышления.		33	
10	1	Развитие логического мышления.		34	
11	1	Развитие логического мышления.		35	
12		Развитие логического мышления. **Текущий контроль 4.**	6/10	45	6
13	1	Повышение скорости слепой печати.		46	
14		Повышение скорости слепой печати.		46	
15	1	Повышение скорости слепой печати.		47	
16	1	Повышение скорости слепой печати.		48	
17		Совершенствование коммуникации в команде.		48	
18	1	Совершенствование коммуникации в команде.		49	

19		Совершенствование коммуникации в команде.		49	
20	1	Совершенствование коммуникации в команде.		50	
21		Совершенствование скорости реакции в стрессовых ситуациях.		50	
22		Совершенствование скорости реакции в стрессовых ситуациях. **Рубежный контроль 1.**	5/10	60	
23		Совершенствование скорости реакции в стрессовых ситуациях.		60	3
		Рубежный контроль УМУ	2/10	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 1 семестр 1 (на 20_/20_ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1		Практическое занятие №1: Совершенствование техники владения компьютерной мышью. Хват, виды, особенности. **Текущий контроль 1.**	4/15	15	
2		Практическое занятие №2: Развитие скорости перемещения компьютерной мыши. **Текущий контроль 2.**	4/15	30	
3		Практическое занятие №3: Развитие точности перемещения компьютерной мыши.		30	
4		Практическое занятие №4: Развитие скорости реакции.		30	
5		Практическое занятие №5: Совершенствование скорости стрельбы. **Рубежный контроль 1.**	5/10	40	
		Контрольная работа	15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 1 семестр 2 (на 20_/20_ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля

1	2	3	4	5	
1		Практические занятия №1: Повышение точности стрельбы по движущимся объектам. **Текущий контроль 1.**	4/15	15	
2		Практическое занятие №2: Повышение точности стрельбы по движущимся объектам. **Текущий контроль 2.**	4/15	30	
3		Практическое занятие №3: Развитие скорости владения клавиатурой. Клавиатурные тренажеры.		30	
4		Практическое занятие №4: Повышение скорости реакции на звук. **Рубежный контроль 1.**	5/10	40	
5		Практическое занятие №5: Организация, проведение и судейство соревнований по киберспортивной дисциплине “шутеры”. Составление положения о соревнованиях по киберспортивной дисциплине “шутеры”: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований; составление программы соревнований; режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях; условия времени и места, материально-технического обеспечения соревнований; характер и методика судейства соревнований различного уровня; определение победителей и призеров соревнований и мест других участников. **Текущий контроль 5.**		40	
		Контрольная работа	15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 2 семестр 3 (на 20_/20_ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1		Практическое занятие №1: Совершенствование точности владения компьютерной мышью. **Текущий контроль 1.**	4/15	15	

2		Практическое занятие №2: Совершенствование скорости принятия решения. **Текущий контроль 2.**	4/15	30	
3		Практическое занятие №3: Развитие памяти.		30	
4		Практическое занятие №4: Повышение скорости игры, за счет антиципации.		30	
5		Практическое занятие №5: Совершенствование чувства времени. **Рубежный контроль 1.**	5/10	40	
		Контрольная работа	15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 2 семестр 4 (на 20_/20_ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1		Повышение точности владения компьютерной мышью. **Текущий контроль 1.**	4/15	15	
2		Совершенствование чувства ритма. С помощью ритм игр. **Текущий контроль 2.**	4/15	30	
3		Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры (локальные и комплексные; грубые, значительные и незначительные; типичные и нетипичные; общие и индивидуальные), причины возникновения ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические, условия среды), пути и способы их исправления.		30	
4		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ.		30	
5		Просмотр видео с соревнований по компьютерному спорту, анализ видеоматериалов, самоанализ. **Рубежный контроль 1.**	5/10	40	
		Контрольная работа	15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных			22/30	100	

контролей			
Итоговая сумма баллов за год	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 3 семестр 5 (на 20_/20_ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1		Совершенствование скорости владения компьютерной мышью. **Текущий контроль 1.**	4/15		
2		Совершенствование точности перемещения компьютерной мыши. **Текущий контроль 2.**	4/15		
3		Повышение скорости переключения внимания. **Рубежный контроль 1.**	5/10		
4		Проведение учебно-тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями (анатомо-физиологическими, возрастными, психологическими и др.) и уровнем подготовленности занимающихся (технической, тактической, психологической, физической и др.)			
		Контрольная работа	15/30		20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 3 семестр 6 (на 20_/20_ учебный год)

Базовый модуль

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1		Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в различных игровых дисциплинах. Совершенствование самоконтроля. **Текущий контроль 1.**	4/15	15	
2		Совершенствование скорости печати. **Текущий контроль 2.**	4/15	30	
3		Совершенствование навыка коммуникации в команде. **Рубежный контроль 1.**	5/10	40	
4		Совершенствование навыка комментирования в компьютерном спорте.		40	
		Контрольная работа	15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 4 семестр 7 (на 20_/20_ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1		Совершенствование чувства времени. **Текущий контроль 1.**	4/15	15	
2		Совершенствование скорости реакции. **Текущий контроль 2.**	4/15	30	
3		Проведение учебно-тренировочных занятий по киберспортивной дисциплине МОВА. **Рубежный контроль 1.**	5/10	40	
4		Организация, проведение и судейство соревнований по киберспортивной дисциплине МОВА.		40	

		Контрольная работа	15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 4 семестр 8 (на 20_/20_ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1		Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов. **Текущий контроль 1.**	4/15	15	
2		Совершенствование комбинационной игры. **Текущий контроль 2.**	4/15	30	
3		Развитие логического мышления. **Рубежный контроль 3.**	5/10	40	
4		Повышение скорости слепой печати.		40	
		Контрольная работа	15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально – спортивное совершенствование в избранном виде спорта (Компьютерный спорт)
Кафедра: ТиМ МФОР
Курс 5 семестр 9 (на 2019/2020 учебный год)

Базовый модуль

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
1		Совершенствование коммуникации в команде. **Текущий контроль 1.**	4/15	15	
2		Совершенствование коммуникации в команде. **Текущий контроль 2.**	4/15	30	
3		Совершенствование скорости реакции в стрессовых ситуациях. **Рубежный контроль 3.**	5/10	40	
4		Совершенствование скорости реакции в стрессовых ситуациях.		40	
		Контрольная работа	15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Очная форма обучения

1 семестр очное

1-й текущий контроль – *Выполнение контрольного упражнения на точность*

Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка точности Exact Aiming необходимо поразить как можно больше всплывающих мишеней за отведенное время.

Критерии оценки:

5 баллов – 40000 очков и менее
7 баллов – 45000 очков
10 баллов – 50000 очков и более

2-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg продвинутая тренировка скорости реакции Press Reaction необходимо нажать на левую кнопку мыши, после изменения цвета мишени. Всего 10 попыток, фиксируется среднее время за 10 попыток.

Критерии оценки:

5 баллов – 0,200 секунд и более
7 баллов – 0,190 секунд
10 баллов –0,180 секунд и менее

3-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка скорости Fast Aiming. Необходимо поразить как можно больше всплывающих мишеней за отведенное время. Мишени появляются последовательно, в случайной части игрового окна и быстро исчезают, необходимо успеть произвести клик.

Критерии оценки:

5 баллов – 9000 очков и менее
8 баллов – 10000 очков
10 баллов – 11000 очков и более

4-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка точности Exact Aiming Antistrafe необходимо поразить мишень, после первого попадания мишень останавливается на месте, после второго исчезает и появляется другая движущаяся мишень. Движение мишени случайно, но находится на горизонтальной линии расположения курсора на экране. За каждый промах -100 очков.

Критерии оценки:

6 баллов – 15000 очков и менее
8 баллов – 20000 очков
10 баллов – 25000 очков и более

1-й рубежный контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg продвинутая тренировка скорости реакции Press Reaction Pro необходимо нажать на левую кнопку мыши, после изменения цвета мишени. Всего 10 попыток, фиксируется среднее время за 10 попыток. На последней мишени, после смены цвета, мишень так же меняет свое местоположение на экране. В этой версии тестирования размер мишени очень маленький.

Критерии оценки:

5 баллов – 0,240 секунд и более
8 баллов – 0,230 секунд
10 баллов – 0,220 секунд и менее

2 семестр очное

1-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка скорости Fast Aiming Masters. Необходимо поразить как можно больше всплывающих мишеней за отведенное время. Мишени появляются последовательно, в случайной части игрового окна и очень быстро исчезают, необходимо успеть произвести клик. Чем ближе к центру мишени произведен клик – тем большее количество очков начисляется игроку. За каждый промах – штраф 100 очков. За пропуск мишени очки не отнимаются.

Критерии оценки:

5 баллов – 8000 очков и менее
8 баллов – 9000 очков
10 баллов – 10000 очков и более

2-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка точности Exact Aiming Survival необходимо поразить как можно больше всплывающих мишеней за отведенное время. Промах или пропущенная мишень – конец игры. За каждое попадание начисляется 300 очков.

5 баллов – 20000 очков и менее
8 баллов – 25000 очков
10 баллов – 30000 очков и более

3-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg продвинутая тренировка скорости реакции Press Reaction V2 необходимо нажать на левую кнопку мыши, после изменения цвета мишени.Мишень после смены цвета меняет свое расположение на экране в случайном порядке. Всего 10 попыток, фиксируется среднее время за 10 попыток.

5 балла – 0,600 секунд и более
8 баллов – 0,550 секунд
10 баллов – 0,500 секунд и менее

4-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка скорости Fast Aiming Pro. Необходимо поразить как можно больше

всплывающих мишеней за отведенное время. Мишени появляются последовательно, в случайной части игрового окна и очень быстро исчезают, необходимо успеть произвести клик. Размер мишени очень маленький. За каждый промах высчитывается 100 очков.
6 баллов – 2000 очков и менее
8 баллов – 3000 очков
10 баллов – 4000 очков и более

1-й рубежный контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка точности Exact Aiming Masters необходимо поразить как можно больше всплывающих мишеней за отведенное время. Промах – минус 100 очков, пропущенная мишень – минус 500 очков. Получаемое количество очков за попадание по мишени зависит от скорости наведения и клика по ней.
5 баллов – 110000 очков и менее
8 баллов – 120000 очков
10 баллов – 140000 очков и более

3 семестр очное

1-й текущий контроль – выполнение контрольного упражнения “бой на ножах” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на ножах 1 на 1. Количество баллов получаемое за данный вид контроля прямо пропорционально количеству полученных фрагов.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 балла – 4 фрага и менее
7 баллов – 5 фрагов
10 баллов - 7 и более фрагов

2-й текущий контроль - Выполнение контрольного упражнения “бой с использованием пистолетов” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на пистолетах 1 на 1. Выбор пистолета на усмотрение игрока. Количество баллов получаемое за данный вид контроля прямо пропорционально количеству полученных фрагов.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 балла – 4 фрага и менее
7 баллов – 6 фрагов
10 баллов - 7 и более

3-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “бой с использованием дробовиков” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на дробовиках 1 на 1. Выбор дробовика на усмотрение игрока. Количество баллов получаемое за данный вид контроля прямо пропорционально количеству полученных фрагов.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – 5 фрагов и менее
6 баллов – 6 фрагов
10 баллов - 7 и более

4-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “бой с использованием пистолетов-пулеметов” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на ПП 1 на 1. Выбор ПП на усмотрение игрока. Количество баллов получаемое за данный вид контроля прямо

пропорционально количеству полученных фрагов.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
6 баллов – 5 фрагов и менее
6,5 баллов – 6 фрагов
7 баллов - 7 и более

1-й рубежный контроль – Выполнение контрольного упражнения “бой с использованием штурмовых винтовок” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на штурмовых винтовках 1 на 1. Выбор винтовки на усмотрение игрока. Количество баллов получаемое за данный вид контроля прямо пропорционально количеству полученных фрагов.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – 5 фрагов и менее
7 баллов – 6 фрагов
10 баллов - 7 и более

4 семестр очное

1-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “бой с использованием снайперских винтовок” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на снайперских винтовках 1 на 1. Выбор винтовки на усмотрение игрока. Количество баллов получаемое за данный вид контроля прямо пропорционально количеству полученных фрагов.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – 5 фрагов и менее
7 баллов – 6 фрагов
10 баллов - 7 и более фрагов

2-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “бой с использованием гранат” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на ножах, 1 на 1. С самого старта игрок получает полный комплект гранат. Задача игрока с максимальной пользой воспользоваться гранатами. Количество баллов получаемое за данный вид контроля выставляется преподавателем исходя из эффективности использования арсенала гранат игроком.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – выполнение раскидок эффективно, использование гранат влияет на ход раунда.
7 баллов – выполнение раскидок максимально эффективно, использование гранат не влияет на ход раунда.
10 баллов - выполнение раскидок максимально эффективно, использование гранат влияет на ход раунда.

3-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “бой против ботов уровня сложности hardcore” в игре Quake. Студент играют 1 раунд против 7 ботов на заранее выбранной карте. Выбор оружия и подбираемых полезных предметов ограничен только возможностями карты. Задача игрока быстрее достичь лимита фрагов. Лимит фрагов определяется исходя из особенностей выбранной карты (маленькая/большая / типы оружия).
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:
5 баллов – 3 место
7 баллов – 2 место
10 баллов - 1 место

4-й текущий контроль - Выполнение контрольного упражнения “бой против ботов уровня сложности nightmare” в игре Quake. Студент играют 1 раунд против 7 ботов на заранее выбранной карте. Выбор оружия и подбираемых полезных предметов ограничен только возможностями карты. Задача игрока быстрее достичь лимита фрагов. Лимит фрагов определяется исходя из особенностей выбранной карты (маленькая/большая / типы оружия).
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
6 баллов – 3 место
7 баллов – 2 место
10 баллов - 1 место

1-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “Последний герой” в игре PUBG. Задача студента отыграть один раунд в игре PUBG и попытаться занять самое высокое место среди игроков. Разрешено использование любых видов оружия, предметов и техники. Выбор стиля и тактики игры остается за игроком. Количество баллов получаемое за данный вид контроля зависит от занятой позиции на момент завершения игры.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – 10-5 место
7 баллов – 4-3 место
10 баллов - 1-2 место

5 семестр очное

1-й текущий контроль – Игра с использованием лёгкого танка World of Tanks. Тип игры - 15 на 15 со случайными игроками. Выбор танка на усмотрение игрока. Задача студента занять самое высокое место в командной таблице и принести победу своей команде.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – 4-2 место
7 баллов – 1 место, команда проигравших раунда
10 баллов - 1 место команда победитель раунда

2-й текущий контроль – Игра с использованием среднего танка World of Tanks. Тип игры - 15 на 15 со случайными игроками. Выбор танка на усмотрение игрока. Задача студента занять самое высокое место в командной таблице и принести победу своей команде.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – 4-2 место
7 баллов – 1 место, команда проигравших раунда
10 баллов - 1 место команда победитель раунда

3-й текущий контроль – Игра с использованием тяжелого танка World of Tanks. Тип игры - 15 на 15 со случайными игроками. Выбор танка на усмотрение игрока. Задача студента занять самое высокое место в командной таблице и принести победу своей команде.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:
5 баллов – 4-2 место
7 баллов – 1 место, команда проигравших раунда
10 баллов - 1 место команда победитель раунда

4-й текущий контроль – Игра с использованием ПТ САУ World of Tanks. Тип игры - 15 на 15 со случайными игроками. Выбор ПТ САУ на усмотрение игрока. Задача студента занять самое высокое место в командной таблице и принести победу своей команде.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
6 баллов – 4-2 место
7 баллов – 1 место, команда проигравших раунда
10 баллов - 1 место команда победитель раунда

1-й рубежный контроль – Игра с использованием САУ World of Tanks. Тип игры - 15 на 15 со случайными игроками. Выбор САУ на усмотрение игрока. Задача студента занять самое высокое место в командной таблице и принести победу своей команде.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – 4-2 место
7 баллов – 1 место, команда проигравших раунда
10 баллов - 1 место команда победитель раунда

6 семестр очное

1-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “Игра за расу Терран” в игре StarCraft II. Выбор тактики и стиля игры остается за игроком. Задача студента уничтожить базу противника. В роли противника выступает ИИ. Раса противника выбирается в случайном порядке.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки
5 баллов – допущены мелкие ошибки, победа за игроком
7 баллов – практически полное отсутствие ошибок, победа за игроком
10 баллов - отличный микроконтроль, успешное применение выбранной тактики, победа за игроком

2-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “Игра за расу Зерг” в игре StarCraft II. Выбор тактики и стиля игры остается за игроком (кроме Зерг Раш). Задача студента уничтожить базу противника. В роли противника выступает ИИ. Раса противника выбирается в случайном порядке.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – допущены мелкие ошибки, победа за игроком
7 баллов – практически полное отсутствие ошибок, победа за игроком
10 баллов - отличный микроконтроль, успешное применение выбранной тактики, победа за игроком

3-й текущий контроль - Выполнение контрольного упражнения “Игра за расу Протосс” в игре StarCraft II. Выбор тактики и стиля игры остается за игроком. Задача студента уничтожить базу противника. В роли противника выступает ИИ. Раса противника выбирается в случайном порядке.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:

5 баллов – допущены мелкие ошибки, победа за игроком
7 баллов – практически полное отсутствие ошибок, победа за игроком
10 баллов - отличный микроконтроль, успешное применение выбранной тактики, победа за игроком

4-й текущий контроль - Выполнение контрольного упражнения “защита базы” в игре StarCraft II. Выбор тактики и стиля игры остается за игроком. Задача студента выстроить эффективную линию обороны против войск соперника и выдержать несколько атак соперника. В роли противника выступает ИИ. Раса противника выбирается в случайном порядке.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
6 баллов – линия обороны эффективна, потеряно небольшое количество зданий на базе и защитных сооружений
7 баллов – линия обороны эффективна, нет разрушенных зданий на базе, потеряно небольшое количество защитных сооружений
10 баллов - линия обороны эффективна, нет разрушенных зданий и защитных сооружений на базе

1-й рубежный контроль - Выполнение контрольного упражнения “игра против 2 и более соперников” в игре StarCraft II. Выбор тактики и стиля игры остается за игроком. Задача студента показать все полученные на занятиях умения и навыки и уничтожить базы соперников. Соперники играют в союзе против игрока. В роли противников выступают другие студенты. Раса противника выбирается другими игроками.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – допущены мелкие ошибки, уничтожено более двух баз, победа за соперниками
7 баллов – практически полное отсутствие ошибок, победа за игроком
10 баллов - отличный микроконтроль, успешное применение выбранной тактики, явное доминирование на карте, победа за игроком

7 семестр очное

Текущий контроль №1 Студент выполняет практический норматив: бег 100 м
Критерий оценки:

Баллы	**Юноши (сек.)**	**Девушки (сек.)**
5	15,1	17,5
6	15,0	17,4
7	14,9	17,2
8	14,8	17,0
9	14,2	16,8
10	13,5	16,5

Текущий контроль №2 Студент выполняет практический норматив: сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу.
Критерии оценки:

Баллы	**Юноши (раз.)**	**Девушки (раз.)**
5	20	9
6	22	10
7	24	11

8	26	12
9	28	13
10	30	14

Текущий контроль №3 Студент выполняет наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи).

Критерий оценки:

Баллы	**Юноши (см)**	**Девушки (см)**
5	7	8
6	8	9
7	10	11
8	12	14
10	13	16

Текущий контроль №4 Легкоатлетический кросс. Бег 3000 м – юноши и 2000м - девушки.

Критерии оценки:

Баллы	**Юноши (мин, сек)**	**Девушки (мин, сек)**
6	16’ 00”	12’ 35”
7	15’ 00”	12’ 00”
8	14’ 00”	11’ 35”
9	13’ 00”	11’ 00”
10	12’ 30”	10’ 30”

Рубежный контроль №1 Студент выполняет прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Критерий оценки:

Баллы	**Юноши (см)**	**Девушки (см)**
5	200	145
6	210	160
7	220	175
8	230	180
10	240	195

8 семестр очное

Текущий контроль №1 Челночный бег (3 раза по 10м)

Критерии оценки:

Баллы	**Юноши (мин, сек)**	**Девушки (мин, сек)**
5	8,8	9,8
6	8,6	9,6
7	8,4	9,4
8	8,2	9,2
10	8,0	9,0

Текущий контроль №2 Выполнение практического норматива по киберспортивной дисциплине шутеры.

Студентам предлагается выполнить на сайте Aim400kg продвинутая тренировка скорости Fast Aiming Mass Click. Необходимо сбить 150 мишеней за кратчайшее время. На экране

появляется по 50 мишеней одновременно, тест проходит в три этапа, на каждом этапе разный размер и расположение мишеней.
Критерии оценки:
10 баллов - 100 секунд и более
7 баллов - 90 секунд
5 баллов - 70 секунд и менее

Текущий контроль №3 Выполнение практического норматива по киберспортивной дисциплине шутеры.
Студентам предлагается выполнить насайте Aim400kg продвинутая тренировка скорости реакции Press Reaction V2 необходимо нажать на левую кнопку мыши, после изменения цвета мишени, мишень после смены цвета меняет свое расположение на игровом поле, всего 10 попыток, фиксируется среднее время за 10 попыток.
Критерии оценки:
10 баллов – 0,45 секунд и менее
7 баллов – 0,48 секунд
5 баллов – 0,5 секунд и более

Текущий контроль №4 Выполнение практического норматива по киберспортивной дисциплине симуляторы.
Студентам предлагается сыграть 5 партий в Mortal Combat против ПК в режиме случайные герои.
Критерии оценки:
6 баллов – 3 победы
7 баллов – 4 победы
10 баллов – 5 побед.
Рубежный контроль №1 Выполнение практического норматива по киберспортивной дисциплине стратегии.
Критерии оценки:

Баллы	**Кол-во побед**
5	6
6	7
7	8
8	9
10	10 из 10

Заочная форма обучения
1 семестр

1-й текущий контроль – *Выполнение контрольного упражнения на точность*
Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка точности Exact Aiming необходимо поразить как можно больше всплывающих мишеней за отведенное время.
Критерии оценки:
4 баллов – 40000 очков и менее
7 баллов – 45000 очков
10 баллов – 50000 очков и более

2-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg продвинутая тренировка скорости реакции Press Reaction необходимо нажать на левую кнопку мыши, после изменения цвета мишени. Всего 10 попыток, фиксируется среднее время за 10 попыток.
Критерии оценки:

4 баллов – 0,200 секунд и более
7 баллов – 0,190 секунд
10 баллов –0,180 секунд и менее

3-й рубежный контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка скорости Fast Aiming. Необходимо поразить как можно больше всплывающих мишеней за отведенное время. Мишени появляются последовательно, в случайной части игрового окна и быстро исчезают, необходимо успеть произвести клик.

Критерии оценки:
5 баллов – 9000 очков и менее
8 баллов – 10000 очков
10 баллов – 11000 очков и более

Контрольная работа – по итогам контрольной работы студент может получить от 15 до 30 баллов

2 семестр

1-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка точности Exact Aiming Antistrafe необходимо поразить мишень, после первого попадания мишень останавливается на месте, после второго исчезает и появляется другая движущаяся мишень. Движение мишени случайно, но находится на горизонтальной линии расположения курсора на экране. За каждый промах -100 очков.

Критерии оценки:
4 баллов – 15000 очков и менее
8 баллов – 20000 очков
10 баллов – 25000 очков и более

2-й рубежный контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg продвинутая тренировка скорости реакции Press Reaction Pro необходимо нажать на левую кнопку мыши, после изменения цвета мишени. Всего 10 попыток, фиксируется среднее время за 10 попыток. На последней мишени, после смены цвета, мишень так же меняет свое местоположение на экране. В этой версии тестирования размер мишени очень маленький.

Критерии оценки:
4 баллов – 0,240 секунд и более
8 баллов – 0,230 секунд
10 баллов – 0,220 секунд и менее

1-й рубежный контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка скорости Fast Aiming Masters. Необходимо поразить как можно больше всплывающих мишеней за отведенное время. Мишени появляются последовательно, в случайной части игрового окна и очень быстро исчезают, необходимо успеть произвести клик. Чем ближе к центру мишени произведен клик – тем большее количество очков начисляется игроку. За каждый промах – штраф 100 очков. За пропуск мишени очки не отнимаются.

Критерии оценки:
5 баллов – 8000 очков и менее
8 баллов – 9000 очков
10 баллов – 10000 очков и более

Контрольная работа - по итогам контрольной работы студент может получить от 15 до 30 баллов

3 семестр

1-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка точности Exact Aiming Survival необходимо поразить как можно больше всплывающих мишеней за отведенное время. Промах или пропущенная мишень – конец игры. За каждое попадание начисляется 300 очков.
4 баллов – 20000 очков и менее
8 баллов – 25000 очков
10 баллов – 30000 очков и более

2-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg продвинутая тренировка скорости реакции Press Reaction V2 необходимо нажать на левую кнопку мыши, после изменения цвета мишени. Мишень после смены цвета меняет свое расположение на экране в случайном порядке. Всего 10 попыток, фиксируется среднее время за 10 попыток.
4 балла – 0,600 секунд и более
8 баллов – 0,550 секунд
10 баллов – 0,500 секунд и менее

1-й рубежный контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка скорости Fast Aiming Pro. Необходимо поразить как можно больше всплывающих мишеней за отведенное время. Мишени появляются последовательно, в случайной части игрового окна и очень быстро исчезают, необходимо успеть произвести клик. Размер мишени очень маленький. За каждый промах высчитывается 100 очков.
5 баллов – 2000 очков и менее
8 баллов – 3000 очков
10 баллов – 4000 очков и более

Контрольная работа – по итогам контрольной работы студент может получить от 15 до 30 баллов

4 семестр

1-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения: На сайте Aim400kg базовая тренировка точности Exact Aiming Masters необходимо поразить как можно больше всплывающих мишеней за отведенное время. Промах – минус 100 очков, пропущенная мишень – минус 500 очков. Получаемое количество очков за попадание по мишени зависит от скорости наведения и клика по ней.
4 баллов – 110000 очков и менее
8 баллов – 120000 очков
10 баллов – 140000 очков и более

2-й текущий контроль – выполнение контрольного упражнения “бой на ножах” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на ножах 1 на 1. Количество баллов получаемое за данный вид контроля прямо пропорционально количеству полученных фрагов.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:
4 балла – 4 врага и менее
7 баллов – 5 фрагов
10 баллов - 7 и более фрагов

1-й рубежный контроль - Выполнение контрольного упражнения “бой с использованием пистолетов” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на пистолетах 1 на 1. Выбор пистолета на усмотрение игрока. Количество баллов получаемое за данный вид контроля прямо пропорционально количеству полученных фрагов.

По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 балла – 4 фрага и менее
7 баллов – 6 фрагов
10 баллов - 7 и более

Контрольная работа – по итогам контрольной работы студент может получить от 15 до 30 баллов

5 семестр

1-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “бой с использованием дробовиков” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на дробовиках 1 на 1. Выбор дробовика на усмотрение игрока. Количество баллов получаемое за данный вид контроля прямо пропорционально количеству полученных фрагов.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
4 баллов – 5 фрагов и менее
6 баллов – 6 фрагов
10 баллов - 7 и более

2-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “бой с использованием пистолетов-пулеметов” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на ПП 1 на 1. Выбор ПП на усмотрение игрока. Количество баллов получаемое за данный вид контроля прямо пропорционально количеству полученных фрагов.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
4 баллов – 5 фрагов и менее
6 баллов – 6 фрагов
7 баллов - 7 и более

1-й рубежный контроль – Выполнение контрольного упражнения “бой с использованием штурмовых винтовок” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на штурмовых винтовках 1 на 1. Выбор винтовки на усмотрение игрока. Количество баллов получаемое за данный вид контроля прямо пропорционально количеству полученных фрагов.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – 5 фрагов и менее
7 баллов – 6 фрагов
10 баллов - 7 и более

Контрольная работа - по итогам контрольной работы студент может получить от 15 до 30 баллов

6 семестр

1-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “бой с использованием снайперских винтовок” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на снайперских винтовках 1 на 1. Выбор винтовки на усмотрение игрока. Количество баллов получаемое за данный вид контроля прямо пропорционально количеству полученных фрагов.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10

баллов.
Критерии оценки:
4 баллов – 5 фрагов и менее
7 баллов – 6 фрагов
10 баллов - 7 и более фрагов

2-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “бой с использованием гранат” в игре CS GO. Студенты играют 10 раундов на ножах, 1 на 1. С самого старта игрок получает полный комплект гранат. Задача игрока с максимальной пользой воспользоваться гранатами. Количество баллов получаемое за данный вид контроля выставляется преподавателем исходя из эффективности использования арсенала гранат игроком.
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
4 баллов – выполнение раскидок эффективно, использование гранат влияет на ход раунда.
7 баллов – выполнение раскидок максимально эффективно, использование гранат не влияет на ход раунда.
10 баллов - выполнение раскидок максимально эффективно, использование гранат влияет на ход раунда.

1-й рубежный контроль – Выполнение контрольного упражнения “бой против ботов уровня сложности hardcore” в игре Quake. Студент играют 1 раунд против 7 ботов на заранее выбранной карте. Выбор оружия и подбираемых полезных предметов ограничен только возможностями карты. Задача игрока быстрее достичь лимита фрагов. Лимит фрагов определяется исходя из особенностей выбранной карты (маленькая/большая / типы оружия).
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – 3 место
7 баллов – 2 место
10 баллов - 1 место

Контрольная работа – по итогам контрольной работы студент может получить от 15 до 30 баллов

7 семестр

1-й текущий контроль - Выполнение контрольного упражнения “бой против ботов уровня сложности nightmare” в игре Quake. Студент играют 1 раунд против 7 ботов на заранее выбранной карте. Выбор оружия и подбираемых полезных предметов ограничен только возможностями карты. Задача игрока быстрее достичь лимита фрагов. Лимит фрагов определяется исходя из особенностей выбранной карты (маленькая/большая / типы оружия).
По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
4 баллов – 3 место
7 баллов – 2 место
10 баллов - 1 место

2-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “Последний герой” в игре PUBG. Задача студента отыграть один раунд в игре PUBG и попытаться занять самое высокое место среди игроков. Разрешено использование любых видов оружия, предметов и техники. Выбор стиля и тактики игры остается за игроком. Количество баллов получаемое за данный вид контроля зависит от занятой позиции на момент завершения игры.

По результатам выполнения контрольного упражнения студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
4 баллов – 10-5 место
7 баллов – 4-3 место
10 баллов - 1-2 место

1-й рубежный контроль – Игра с использованием лёгкого танка World of Tanks. Тип игры - 15 на 15 со случайными игроками. Выбор танка на усмотрение игрока. Задача студента занять самое высокое место в командной таблице и принести победу своей команде.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – 4-2 место
7 баллов – 1 место, команда проигравших раунда
10 баллов - 1 место команда победитель раунда

Контрольная работа – по итогам контрольной работы студент может получить от 15 до 30 баллов

8 семестр

1-й текущий контроль – Игра с использованием среднего танка World of Tanks. Тип игры - 15 на 15 со случайными игроками. Выбор танка на усмотрение игрока. Задача студента занять самое высокое место в командной таблице и принести победу своей команде.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
4 баллов – 4-2 место
7 баллов – 1 место, команда проигравших раунда
10 баллов - 1 место команда победитель раунда

2-й текущий контроль – Игра с использованием тяжелого танка World of Tanks. Тип игры - 15 на 15 со случайными игроками. Выбор танка на усмотрение игрока. Задача студента занять самое высокое место в командной таблице и принести победу своей команде.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
4 баллов – 4-2 место
7 баллов – 1 место, команда проигравших раунда
10 баллов - 1 место команда победитель раунда

1-й рубежный контроль – Игра с использованием ПТ САУ World of Tanks. Тип игры - 15 на 15 со случайными игроками. Выбор ПТ САУ на усмотрение игрока. Задача студента занять самое высокое место в командной таблице и принести победу своей команде.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – 4-2 место
7 баллов – 1 место, команда проигравших раунда
10 баллов - 1 место команда победитель раунда

Контрольная работа - по итогам контрольной работы студент может получить от 15 до 30 баллов

9 семестр

1-й текущий контроль – Игра с использованием САУ World of Tanks. Тип игры - 15 на 15 со

случайными игроками. Выбор САУ на усмотрение игрока. Задача студента занять самое высокое место в командной таблице и принести победу своей команде.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
4 баллов – 4-2 место
7 баллов – 1 место, команда проигравших раунда
10 баллов - 1 место команда победитель раунда

2-й текущий контроль – Выполнение контрольного упражнения “Игра за расу Терран” в игре StarCraft II. Выбор тактики и стиля игры остается за игроком. Задача студента уничтожить базу противника. В роли противника выступает ИИ. Раса противника выбирается в случайном порядке.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки
4 баллов – допущены мелкие ошибки, победа за игроком
7 баллов – практически полное отсутствие ошибок, победа за игроком
10 баллов - отличный микроконтроль, успешное применение выбранной тактики, победа за игроком

1-й рубежный контроль – Выполнение контрольного упражнения “Игра за расу Зерг” в игре StarCraft II. Выбор тактики и стиля игры остается за игроком (кроме Зерг Раш). Задача студента уничтожить базу противника. В роли противника выступает ИИ. Раса противника выбирается в случайном порядке.
По результатам выполнения практического задания студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
5 баллов – допущены мелкие ошибки, победа за игроком
7 баллов – практически полное отсутствие ошибок, победа за игроком
10 баллов - отличный микроконтроль, успешное применение выбранной тактики, победа за игроком

Контрольная работа – по итогам контрольной работы студент может получить от 15 до 30 баллов

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

1 семестр

1. Хват компьютерной мыши. Виды. Особенности.
2. Киберспортивный инвентарь.
3. Техника безопасности при работе за компьютером.
4. Скорость перемещения мыши. Определение. Характеристика.
5.Точность перемещения мыни. Определение. Характеристика.
6. Скорость реакции. Понятие. Развитие скорости реакции.
7. Типы стрельбы в шутерах. Развитие скорости стрельбы.
8. Виртуальные тренажеры в системе подготовки начинающих киберспортсменов.
9. Особенности обучения начинающих киберспортсменов.
10. Технико-тактические действия при игре в шутеры (на примере).

2 семестр

1. Точность в компьютерных играх.
2. Повышение точности стрельбы по статичным объектам.
3. Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.
4. Методы развития точности стрельбы в компьютерных играх.
5. Скорость реакции на звук. Характеристика.
6. Клавиатура как составляющая инвентаря киберспортсмена. Разновидности.

7. Клавиатурные тренажеры.
8. Особенности судейства соревнований в дисциплине MOBA.
9. Особенности судейства соревнований в дисциплине логические головоломки.
10. Особенности судейства соревнований в дисциплине стратегия.

3 семестр

1. Методы совершенствования точности владения компьютерной мышью.
2. Скорость принятия решения в компьютерных играх.
3. Методы совершенствования скорости принятия решений в компьютерных играх.
4. Память киберспортсмена и ее задействование в компьютерных играх.
5. Методы развития памяти у киберспортсмена.
6. Антиципация. Определение и характеристика.
7. Чувство времени у игроков в компьютерные игры.
8. Методы совершенствования чувства времени у киберспортсменов.
9. Стрессовые ситуации в спорте.
10. Предстартовые состояния спортсмена.

4 семестр

1. Чувство ритма в компьютерном спорте.
2. Методы развития чувства ритма в компьютерном спорте.
3. Ритм игры. Определение и разновидности. Назначение.
4. Ошибки в технике выполнения базовых приемов игры по типу.
5. Причины возникновения ошибок в технике выполнения базовых приемов игры, пути и способы их устранения.
6. Значение анализа и самоанализа в тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.
7. Анализ видеоматериалов киберспортивных соревнований. Ключевые моменты.
8. Методы развития скорости реакции в компьютерном спорте.
9. Сленг и жаргон в компьютерном спорте.
10. Регулирующие документы в компьютерном спорте.

5 семестр

1. Переключение внимания в компьютерном спорте.
2. Способы совершенствования скорости переключения внимания.
3. Разминка в тренировочной и соревновательной деятельности киберспортсмена.
4. Физическая нагрузка в системе подготовки киберспортсменов.
5. Что такое подготовленность? Отличие от подготовки.
6. Индивидуальные особенности занимающихся (краткая характеристика).
7. Основные нормативные документы в киберспорте. Спортивный календарь соревнований.
8. Спортивные симуляторы, особенность проведения соревнований по дисциплине.
9. Консоли и персональные компьютеры в компьютерном спорте.
10. Мотивация в компьютерном спорте.

6 семестр

1. Современные тенденции развития компьютерного спорта.
2. Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в MOBA.
3. Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в спортивных симуляторах.
4. Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в стратегиях.

5. Современное состояние технической подготовленности киберспортсменов в файтингах.
6. Особенности комментирования в компьютерном спорте.
7. Психологическая выносливость в компьютерном спорте.
8. Особенности коммуникации в компьютерном спорте.
9. Наблюдательность в компьютерных играх.
10. Особенности составления положения о соревнованиях.

7 семестр

1. Крупнейшие соревнования по компьютерному спорту в России.
2. Крупнейшие соревнования по компьютерному спорту за рубежом.
3. Скорость принятия решения в стрессовых ситуациях.
4. Методы совершенствования скорости принятия решений в стрессовых ситуациях.
5. Учебно-тренировочное занятие. Понятие, особенности построения.
6. Влияние совершенствования памяти на тренировочную деятельность в логических головоломках.
7. Микроконтроль в играх.
8. Мелкая моторика у киберспортсменов. Способы развития.
9. Особенности судейства соревнований по компьютерному спорту.
10. Присуждение разрядов в компьютерном спорте.

8 семестр

1. Скорость реакции. Понятие. Развитие скорости реакции.
2. Типы стрельбы в шутерах. Развитие скорости стрельбы.
3. Виртуальные тренажеры в системе подготовки начинающих киберспортсменов
4. Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.
5. Методы развития точности стрельбы в компьютерных играх.
6. Скорость реакции на звук. Характеристика
7. Методы совершенствования скорости принятия решений в компьютерных играх.
8. Память киберспортсмена и ее задействование в компьютерных играх.
9. Методы развития памяти у киберспортсмена
10. Методы развития чувства ритма в компьютерном спорте.

9 семестр

1. Скорость реакции. Понятие. Развитие скорости реакции.
2. Типы стрельбы в шутерах. Развитие скорости стрельбы.
3. Виртуальные тренажеры в системе подготовки начинающих киберспортсменов
4. Повышение точности стрельбы по движущимся объектам.
5. Методы развития точности стрельбы в компьютерных играх.
6. Скорость реакции на звук. Характеристика
7. Методы совершенствования скорости принятия решений в компьютерных играх.
8. Память киберспортсмена и ее задействование в компьютерных играх.
9. Методы развития памяти у киберспортсмена
10. Методы развития чувства ритма в компьютерном спорте.

Критерии оценки контрольной работы:

15 баллов – презентация и реферат оформлены без соблюдения требований, ответ фрагментарный. На слайдах и в докладе изложение художественно-разговорное. Картинки, графики, схемы не имеют связи с темой. Содержание – явное заимствование.

16-18 баллов – презентация и реферат оформлены без соблюдения требований, ответ фрагментарный. На слайдах и в докладе научное изложение часто подменяется разговорным стилем. Картинки, графики, схемы не имеют очевидной связи с темой. Имеют место примеры из спортивной деятельности. Содержание является прямым заимствованием.

19-20 баллов – презентация и реферат оформлены с нарушением требований, ответ достаточно полный. В докладе научное изложение часто подменяется разговорным стилем. Картинки, графики, схемы имеют связь с темой. Демонстрируются практические примеры из спортивной деятельности. Содержание является попыткой переработки заимствованного текста.

21-22 балла – презентация и реферат оформлены с нарушением основных требований, ответ достаточно полный. В докладе научное изложение часто подменяется художественным стилем. Картинки, графики, схемы имеют отношение к содержанию темы. Демонстрируются практические примеры из спортивной деятельности.

23-25 баллов - презентация и реферат оформлены с соблюдением основных требований, ответ достаточно полный. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. На слайдах и в докладе изложение преимущественно научным языком, достаточно логично. Картинки, графики, схемы имеют отношение к раскрытию содержания темы. Демонстрируются практические примеры из спортивной деятельности.

26-28 баллов - презентация и реферат оформлены с соблюдением основных требований, ответ достаточно полный развёрнутый, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в корректном и свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. На слайдах и в докладе изложение преимущественно научным языком, достаточно логично, в меру доказательно. Картинки, графики, схемы – полностью выполняют свою роль – раскрытие содержания темы. Демонстрируются практические примеры из тренировочной и соревновательной деятельности.

29-30 баллов – презентация и реферат оформлены с соблюдением всех требований, ответ полный развёрнутый, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в корректном и свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. На слайдах и в докладе изложение научным языком, логично, доказательно. Картинки, графики, схемы – результат авторского осмысление темы полностью выполняют свою роль – раскрытие содержания темы. Демонстрируются практические примеры из тренировочной и соревновательной деятельности.

Критерии оценки:

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/экзамен *(необходимое указать)*

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/экзамена)

1 курс 1 семестр (очная и заочная форма обучения)

1. Начало истории компьютерного спорта в России?
2. Кто является основоположником киберспортивной дисциплины шутеры в России?
3. Какая игра была первой в киберспортивной дисциплине шутеры?
4. Когда и кем была выпущена игра CS GO?
5. Какие стадии развития шутеров можно выделить?
6. В каком году компьютерному спорту в России был официально присвоен статус вида спорта?
7. Кто и когда в России стал впервые чемпионом Европы по CS GO?
8. Какая страна является родоначальницей PUBG?
9. Какая страна является родоначальницей Dota 2?
10. Какие соревнования по киберспортивной дисциплине шутеры проводятся в России?
11. Какие соревнования по компьютерному спорту проводятся в России?
12. Основные соревнования по киберспортивной дисциплине шутеры в мире?
13. Основные соревнования по CS GO в мире?
14. Основные соревнования по PUBG в мире?
15. Устройство компьютерного стола?
16. Параметры компьютерных столов?
17. Устройство компьютерной мыши, клавиатуры?
18. Разновидности оборудования для занятий компьютерным спортом?
19. Основная киберспортивная экипировка?
20. Особенности подбора наушников для занятий компьютерным спортом?
21. Особенности подбора компьютерной мыши для занятий компьютерным спортом?
22. Особенности подбора компьютерной клавиатуры для занятий компьютерным спортом?
23. Освещение компьютерного зала, освещение компьютерных столов, особенности и специфика?
24. Особенности и устройство специальных столов для киберспорта?
25. Замена расходных материалов, порядок проведения работ?
26. Классификация компьютерных игр?
27. Терминология в компьютерном спорте?
28. Факторы влияющие на выбор тактики в командных дисциплинах?
29. Отличия спорта от физической культуры?
30. Обоснование компьютерного спорта как вида спорта.
31. Правила соревнований в Hearthstone.
32. Правила соревнований в CS:GO?
33. Системы проведения соревнований по Dota 2.
34. Система проведения соревнований FIFA.
35. Особенности LAN турниров по Artifact.
36. Правила проведения соревнований по Overwatch.
37. Перечислите основные нормативные документы, регулирующие деятельность Федераций по виду спорта.
38. Можно ли видеоигры отнести к искусству, почему?
39. Перечислите крупнейшие корпорации- разработчики компьютерных игры.
40. Перечислите основные физические качества необходимые киберспортсменам?
41. Что такое аутогенная тренировка?
42. Основные игровые механики, на примерах dota 2, CS: GO?
43. Перечислите жанры компьютерных игр?
44. Что такое RTS?
45. Что такое тактика?
46. Отличия тактики от стратегии?
47. Факторы влияющие на выбор тактики в командных дисциплинах?
48. Факторы влияющие на выбор тактики в индивидуальных дисциплинах?
49. Факторы влияющие на выбор колоды в Hearthstone?

50. Выбор стратегии на матч в Dota 2?

1 курс 2 семестр (очная и заочная форма обучения)

1. Постановка задач в CS: GO?
2. Тактика боя в Mortal Combat?
3. Тактика игры в FIFA?
4. Типы комментаторов?
5. Методические приемы эффективного комментирования?
6. Приемы удержания внимания слушателей?
7. Проблемы компьютерного спорта в России?
8. С чего начинается урок по компьютерному спорту?
9. Постановка задач на урок по компьютерному спорту?
10. Структура занятия по Dota 2?
11. Особенности проведения разминки?
12. Подбор физических упражнений?
13. Упражнения для измерения скорости реакции?
14. Что такое скорость реакции?
15. Что такое память?
16. Способы оценки памяти?
17. Виды памяти?
18. Упражнения для развития памяти?
19. Что такое интеллект?
20. Оценка интеллекта?
21. Методы развития интеллекта?
22. Что такое эрудиция?
23. Что такое навык?
24. Что такое умение?
25. Отличие умения от навыка?
26. Виды планирования?
27. Особенности текущего планирования?
28. Значение компьютерных игр для человека?
29. Что такое игра?
30. Примеры игр для дошкольников?
31. Примеры игр для младших школьников?
32. Киберспортивные дисциплины для студентов?
33. Формы занятий компьютерным спортом?
34. Различия компьютерных мышей?
35. Классификация компьютерных мышей?
36. Устройства для ввода информации в компьютер?
37. Что такое винчестер?
38. Параметры оперативной памяти?
39. Что такое BIOS?
40. Виды и устройство клавиатуры?
41. Для чего нужна оперативная память?
42. Устройства вывода информации из компьютера?
43. Типы хвата мыши?
44. Что такое чит?
45. Что такое допинг?
46. Деятельность РУСАДА?
47. Как влияют онлайн игры на становление личности?
48. Возрастные ограничения онлайн игр?
49. Компьютерные вирусы, виды и способы защиты?
50. Что такое игровая зависимость?

2 курс 3 семестр (очная и заочная форма обучения)

1. Способы борьбы с игровой зависимостью?
2. Психологические особенности игромана?
3. Как оценить подготовленность в компьютерном спорте?
4. Назовите основные физические качества?
5. Что такое сила?
6. Принципы развития физических способностей?
7. Что такое скорость?
8. Методы развития скоростных способностей?
9. Что такое выносливость?
10. Методы развития выносливости?
11. Что такое координация?
12. Методы развития координационных способностей?
13. Специальная сила киберспортсмена?
14. Специальная выносливость киберспортсмена?
15. Специальная гибкость в компьютерном спорте?
16. Методы развития гибкости?
17. Что такое психология?
18. Основные психологические качества?
19. Что такое мотивация?
20. Мотивация в компьютерном спорте?
21. Обязанности психолога команды в компьютерном спорте?
22. Виды памяти?
23. Что такое воля?
24. Методы развития внимания?
25. Что такое Эмоции?
26. Особенности эмоциональной сферы в компьютерном спорте?
27. Методы развития волевой сферы?
28. Что такое интеллект?
29. Основные психомоторные качества?
30. Основные индивидуально-типические особенности спортсменов?
31. Что такое медитация?
32. Приемы саморегуляции?
33. Как оценить эффективность спортсмена в компьютерном спорте?
34. Определение готовности к соревнованиям в компьютерном спорте?
35. Предсоревновательные состояния?
36. Предстартовая лихорадка и методы борьбы с ней?
37. Климат в киберспортивной команде?
38. Особенности общения в компьютерном спорте?
39. Потребности подростков?
40. Особенности общения в компьютерном спорте?
41. Особенности командообразования?
42. Роли в команде по CS:GO?
43. Типы управления командой?
44. Кто такие болельщики? Мотивация болельщиков?
45. Типы тренера?
46. Риски тренера?
47. Особенности общения тренера с родителями?
48. Что такое конфликт?
49. Методы выхода из конфликтной ситуации?
50. Что такое реклама?

2 курс 4 семестр (очная и заочная форма обучения)

1. Что такое СММ?
2. Перечислите основные социальные сети?
3. Какие социальные сети лучше всего подходят для рекламы компьютерного спорта?
4. Что такое таргетинг?
5. Особенности настройки рекламы в сети инстаграм?
6. С чего начинается составление бизнес-плана?
7. Что такое стартап?
8. Приведите примеры стартапов в сфере компьютерного спорта?
9. Что такое здоровье?
10. Перечислите здоровье сберегающие факторы в компьютерном спорте?
11. Перечислите основные профессиональные заболевания киберспортсмена?
12. Что такое иммунитет?
13. Основные способы укрепления иммунной системы?
14. Оказание первой помощи при ожогах?
15. Оказание первой *помощи* при ударе током?
16. Что такое копирайтинг?
17. Сервисы для проверки текстов?
18. Что такое антиплагиат?
19. Структура научной работы?
20. Основные направления научного поиска в компьютерном спорте?
21. Правовые особенности компьютерного спорта?
22. Что такое гипотеза?
23. Структура курсовой работы?
24. Требования к задачам и выводам исследования?
25. Что такое выборка?
26. Что такое достоверность различий?
27. Для чего нужен критерий Стьюдента?
28. Перечислите программы для статистической обработки данных?
29. Основные ошибки при написании курсовой работы?
30. Для чего нужен критерий Мана-Уитни?
31. Что такое ошибка среднего?
32. Как выполняется анализ литературных источников?
33. Скорость реакции как специальное качество киберспортсмена?
34. Средства и методы развития скорости реакции в компьютерном спорте?
35. Что такое техника игры?
36. Что такое тактика игры?
37. Психологический портрет капитана команды в компьютерном спорте
38. Комплекс упражнений ОФП и его использование в компьютерном спорте
39. Комплекс упражнений СФП и его использование в компьютерном спорте
40. Различия между комплексами ОФП и СФП в компьютерном спорте
41. Какие виды профилактики профессиональных заболеваний в компьютерном спорте вы знаете?
42. Что такое профессиональное заболевание?
43. Что такое индивидуальный подход в тренировке?
44. Основные регламентирующие документы в области компьютерного спорта?
45. Что такое календарный план соревнований?
46. Особенности судейства в компьютерном спорте?
47. Особенности комментирования в компьютерном спорте (на примере своей игровой дисциплины)?
48. Что такое аутогенная тренировка? Ее использование в компьютерном спорте.
49. Что такое идеомоторная тренировка? Применение в компьютерном спорте.
50. Ловкость как физическое качество человека.

3 курс 5 семестр (очная и заочная форма обучения)

1. Роль тренера в киберспортивной команде?
2. Роль психолога в киберспортивной команде?
3. Кибербуллинг и способы защиты от него
4. Роль компьютерных игр в воспитании детей?
5. Основные упражнения при длительной работе за компьютером?
6. Определение водно-солевого баланса организма
7. Индивидуальный подход тренера к своим спортсменам.
8. Физическая культура как часть общей культуры.
9. Отличие физической культуры от спорта.
10. Перечислить основные качества киберспортсмена.
11. Средства и методы развития ловкости.
12. Методики силовой тренировки.
13. Взаимосвязь умственной работоспособности и физической активности у студентов ВУЗа
14. Допинг в компьютерном спорте.
15. Что такое допинг контроль?
16. Аркада как игровой жанр
17. Квест как игровой жанр.
18. Шутер как игровой жанр
19. RPG как игровой жанр.
20. Что такое “Мозговой штурм”?
21. Заболевания ОДА киберспортсменов, меры профилактики.
22. Разрядность системы персонального компьютера
23. Что такое тактовая частота процессора?
24. Оперативная память в персональном компьютере
25. Понятие игровой консоли.
26. Основные различия между персональным компьютером и игровой консолью
27. Физика в компьютерных играх. Привести примеры.
28. “Песочница” как игровой жанр.
29. Спортивные и технические симуляторы. Различия.
30. Что такое FPS?
31. Основные показатели киберспортсмена на примере своей игровой дисциплины
32. Киберспортивные тренажеры, роль в процессе подготовки киберспортсменов
33. Этапы спортивной подготовки
34. Личностные качества спортсмена
35. Саппорт как игровой класс.
36. Танк как игровой класс.
37. Дамагер как игровой класс.
38. Отличие жанра RTS от TBS?
39. Прикладное значение технических симуляторов
40. Задачи киберспортивных судей
41. Что такое жеребьевка?
42. Этапы развития компьютерного спорта в России?
43. Актуальные проблемы подготовки киберспортсменов?
44. Что такое стрим? Какие стриминг платформы вы знаете?
45. Перечислите программы для записи видео на компьютере и их недостатки и преимущества относительно друг друга.
46. Особенности построения тренировочного процесса в компьютерном спорте.
47. Что такое пространственное мышление?
48. Понятие стрессовой ситуации. Варианты преодоления стрессовых ситуаций?
49. Что такое цифровой детокс?
50. Перспективы компьютерного спорта в России?

3 курс 6 семестр (очная и заочная форма обучения)

1. Коллекционные карточные игры как прародители жанра соревновательных головоломок?
2. Что такое игровая механика?
3. Кто такой неформальный лидер?
4. Порядок присвоения спортивных разрядов в компьютерном спорте?
5. Перечислите жанры, признанные в России киберспортивными дисциплинами.
6. Туннельный синдром, профилактика синдрома.
7. Система внутриигровых достижений как мотивационная составляющая для игрока.
8. Мотивация в компьютерном спорте.
9. Различия жестких дисков HDD и SSD.
10. Разъемы IDE, SATA, SATA m2. Различия.
11. Разновидности операционных систем. Краткая характеристика.
12. Скорость соединения с интернет. На что влияет.
13. Основные параметры при выборе игрового монитора.
14. NTFS и FAT32, различия.
15. Разрядность операционных систем windows (x32/x64/x86)
16. Принципы выбора игрового кресла.
17. Мышечная память. Определение. Примеры.
18. Агрессивность в спорте. Примеры.
19. Быстрота двигательной реакции, разновидности.
20. Примеры спортивных симуляторов.
21. Примеры технических симуляторов.
22. Компьютерный спорт в системе высшего образования.
23. Компьютерный спорт в системе школьного образования.
24. Информационные технологии в России.
25. Информационные технологии в европейских странах.
26. Тенденции развития компьютерного спорта в мире.
27. Что такое ГОСТ?
28. Аналитика в компьютерном спорте. Примеры из своей игровой дисциплины.
29. Комментирование прямых трансляций в командных компьютерных играх.
30. Что такое “ведущее звено” техники?
31. Понятие “тактика” и ее определение
32. Что такое стиль игры? Перечислите известные вам стили игры.
33. Техника безопасности при работе за компьютером.
34. Что такое “кибербезопасность”? Приведите примеры кибербезопасности.
35. Для чего предназначен блок питания в персональных компьютерах?
36. Что такое инвентарь? Приведите примеры киберспортивного инвентаря.
37. Вычислительная техника – определение. Что относится к вычислительной технике?
38. Что такое софт? Определение, примеры.
39. Определение понятия “стороннее ПО”. Приведите примеры стороннего ПО из вашей игровой дисциплины.
40. Антивирус, его назначение. Перечислите известные вам антивирусы, затем сравните их, выделив, по вашему мнению, наиболее подходящий для киберспортсменов.
41. Программы для ведения стримов. Перечислить, провести сравнительный анализ.
42. Что такое “разгон” процессора и видеокарты?
43. Задачи спортивного психолога?
44. Определение стратегии.
45. Спонсорство в компьютерном спорте. Примеры.
46. Реклама в компьютерном спорте. Особенности. Примеры.
47. Как оценивается эффективность тренировочной деятельности киберспортсмена?
48. Какие средства и методы оценки уровня физической подготовки киберспортсменов вы знаете?

49. Средства и методы оценки гибкости в физической культуре и спорте?
50. Что такое смета?

4 курс 7 семестр (очная и заочная форма обучения)

1. Что такое методические приемы?
2. Что такое организационные приемы?
3. Что такое технические приемы?
4. Что такое логические приемы?
5. Что такое классификация? Приведите пример.
6. Что такое противопоставление?
7. Что такое спорт?
8. Что значит выражение “Спортсмен в форме”?
9. Что такое готовность?
10. Предстартовые состояния киберспортсменов.
11. Что такое тренированность?
12. Что такое подготовка?
13. Отличие подготовленности от подготовки?
14. Какие профессиональные заболевания у киберспортсменов вы знаете?
15. Меры профилактики заболеваний позвоночника.
16. Меры профилактики туннельного синдрома.
17. Что такое гиподинамия?
18. Что такое гипокинезия?
19. Меры профилактики заболеваний органов зрения?
20. Приведите примерный разминочный комплекс упражнений, выполняемый за компьютером. Обоснуйте подбор упражнений.
21. Что такое выборка?
22. Что такое достоверность различий?
23. Для чего нужен критерий Стьюдента?
24. Перечислите программы для статистической обработки данных?
25. Основные ошибки при написании курсовой работы?
26. Что такое медитация?
27. Приемы саморегуляции?
28. Как оценить эффективность спортсмена в компьютерном спорте?
29. Определение готовности к соревнованиям в компьютерном спорте?
30. Предсоревновательные состояния?
31. Предстартовая лихорадка и методы борьбы с ней?
32. Климат в киберспортивной команде?
33. Особенности общения в компьютерном спорте?
34. Потребности подростков?
35. Этикет общения?
36. Особенности командообразования?
37. Роли в команде по CS:GO?
38. Типы управления командой?
39. Кто такие болельщики? Мотивация болельщиков?
40. Типы тренера?
41. Риски тренера?
42. Особенности общения тренера с родителями?
43. Что такое конфликт?
44. Методы выхода из конфликтной ситуации?
45. Типы конфликтов?
46. Что такое личность?
47. Примеры внутренних конфликтов и способы их решения.
48. Аутогенная тренировка и ее роль в компьютерном спорте?
49. Чем характеризуется переутомление?

50. Чем характеризуется перетренированность?

4 курс 8 семестр (очная и заочная форма обучения)

1. Что такое двигательное действие?
2. Что такое объем движений?
3. Что такое количество повторений?
4. Что такое энергетические затраты?
5. Что такое углеводы?
6. Что такое белки?
7. Что такое жиры?
8. Что такое моделирование?
9. Что такое двигательная активность человека?
10. Что такое медитация?
11. Приемы саморегуляции?
12. Как оценить эффективность спортсмена в компьютерном спорте?
13. Определение готовности к соревнованиям в компьютерном спорте?
14. Предсоревновательные состояния?
15. Предстартовая лихорадка и методы борьбы с ней?
16. Климат в киберспортивной команде?
17. Особенности общения в компьютерном спорте?
18. Что такое тактика?
19. Что такое стратегия?
20. Что такое алгоритмичный характер такики?
21. Что такое вероятностный характер тактики?
22. Что такое эвристический характер тактики?
23. Что такое копирайтинг?
24. Сервисы для проверки текстов?
25. Что такое антиплагиат?
26. Структура научной работы?
27. Основные направления научного поиска в компьютерном спорте?
28. Правовые особенности компьютерного спорта?
29. Что такое гипотеза?
30. Структура курсовой работы?
31. Требования к задачам и выводам исследования?
32. Что такое инновация?
33. Что такое технология?
34. Что такое реклама?
35. Что такое СММ?
36. Какие социальные сети лучше всего подходят для рекламы компьютерного спорта?
37. Что такое таргетинг?
38. Особенности настройки рекламы в сети инстаграм?
39. С чего начинается составление бизнес-плана?
40. Что такое стартап?
41. Приведите примеры стартапов в сфере компьютерного спорта?
42. Актуальные проблемы спортивной подготовки в компьютерном спорте?
43. История развития компьютерного спорта в мире?
44. Что такое ЭВМ?
45. Средства и методы развитися скорости-реакции?
46. Средства и методы развития памяти?
47. Перечислите основные нормативные документы в области компьютерного спорта.
48. Коммуникация в условиях соревнований по компьютерному спорту.
49. Принципы признания компьютерных игр киберспортивными дисциплинами?
50. Цели и задачи научного исследования?

5 курс 9 семестр (заочная форма обучения)

1. Какая страна является родоначальницей Dota 2?
2. Какие соревнования по киберспортивной дисциплине шутеры проводятся в России?
3. Какие соревнования по компьютерному спорту проводятся в России?
4. Основные соревнования по киберспортивной дисциплине шутеры в мире?
5. Основные соревнования по CS GO в мире?
6. Основные соревнования по PUBG в мире?
7. Особенности подбора наушников для занятий компьютерным спортом?
8. Особенности подбора компьютерной мыши для занятий компьютерным спортом?
9. Особенности подбора компьютерной клавиатуры для занятий компьютерным спортом?
10. Освещение компьютерного зала, освещение компьютерных столов, особенности и специфика?
11. Особенности и устройство специальных столов для киберспорта?
12. С чего начинается урок по компьютерному спорту?
13. Постановка задач на урок по компьютерному спорту?
14. Структура занятия по Dota 2?
15. Особенности проведения разминки?
16. Подбор физических упражнений?
17. Упражнения для измерения скорости реакции?
18. Что такое скорость реакции?
19. Классификация компьютерных мышей?
20. Устройства для ввода информации в компьютер?
21. Что такое винчестер?
22. Обязанности психолога команды в компьютерном спорте?
23. С чего начинается составление бизнес-плана?
24. Что такое стартап?
25. Приведите примеры стартапов в сфере
26. Что такое достоверность различий?
27. Для чего нужен критерий Стьюдента?
28. Перечислите программы для статистической обработки данных?
29. Квест как игровой жанр.
30. Шутер как игровой жанр
31. RPG как игровой жанр.
32. Что такое “Мозговой штурм”?
33. Заболевания ОДА киберспортсменов,
34. Информационные технологии в европейских странах.
35. Тенденции развития компьютерного спорта в мире.
36. Что такое ГОСТ?
37. Аналитика в компьютерном спорте. Примеры из своей игровой дисциплины.
38. Комментирование прямых трансляций в командных компьютерных играх.
39. Что такое “ведущее звено” техники?
40. Понятие “тактика” и ее определение
41. Техника безопасности при работе за компьютером.
42. Что такое “кибербезопасность”? Приведите примеры кибербезопасности.
43. Для чего нужен критерий Стьюдента?
44. Перечислите программы для статистической обработки данных?
45. Приемы саморегуляции?
46. Что такое технология?
47. Что такое реклама?
48. Что такое СММ?
49. Какие социальные сети лучше всего подходят для рекламы компьютерного спорта?
50. Что такое таргетинг?

Критерии оценивания, обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

<table>
<tr><td>Баллы</td><td>80 и более</td><td>65-79</td><td>50-64</td><td>менее 50</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Оценка</td><td>отлично</td><td>хорошо</td><td>удовлетворительно</td><td>неудовлетворительно</td></tr>
<tr><td colspan="3">зачет</td><td>незачет</td></tr>
</table>

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ)

Методические указания по выполнению устного опроса.

Опрос представляет собой устную форму контроля знаний по прохождению которого студенту ставятся баллы в соответствии с критериями.

При возникновении трудностей при подготовке к опросу, студент должен обратить за консультацией к преподавателю.

Для подготовки к устному опросу студенту необходимо изучить предлагаемый перечень вопросов по рекомендованной основной и дополнительной литературе, а также воспользоваться самостоятельным поиском в сети интернет.

Опрос проводит преподаватель, ведущий дисциплину в установленное для этого время.

Количество вопросов, задаваемое студентам, определяет преподаватель.

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по выполнению контрольной работы.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа, как правило, должна содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей контрольной работы, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.

2. После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план контрольной работы) с указанием страниц.

3. Контрольная работа обязательно включает введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются цель и задачи контрольной работы.

4. Основная часть контрольной работы состоит обычно из *3-5* разделов и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.

5. В тексте контрольной работы обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.

6. Контрольная работа заканчивается заключением. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

7. На последней странице работы должен быть представлен список литературы. В списке указывается реально использованная для написания контрольной работы литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

Объём контрольной работы должен составлять не мене 10 страниц компьютерного текста, а доклада – 2-3 станицы. Абзац полуторный, шрифт - Tims New Roman, размер 14. Поля: левое 25 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Список литературных источников должен включать не менее 10 наименований, из них половина должны составлять издания не позднее 2000 года.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению курсовой работы (при наличии).

Защита курсовой работы - это форма промежуточной аттестации учебно-исследовательской работы студента за пройденный этап обучения по учебной дисциплине. Выполнение курсовой работы призвано выявить способности студентов на основе полученных знаний самостоятельно решать конкретные практические задачи или проводить исследование по одному из разделов (модулей), изучаемых по общепрофессиональным и специальным дисциплинам, а также направлено на формирование соответствующих компетенций студента.

1. Написанию работы предшествует внимательное изучение студентом рекомендованных источников. Целесообразно делать выписки из источников, книг, статей, помечать в черновике те страницы и издания, которые наиболее полезны при освещении соответствующих вопросов.

– всесторонне изучить определенную \проблему;

– проанализировать научную литературу и источники по теме;

– выработать собственное суждение по соответствующей проблеме, отношение к существующим научным позициям, точкам зрения.

2. Содержание работы должно соответствовать ее теме и плану.

3. Содержание ответов на поставленные вопросы должно быть полным, теоретически обоснованным и аргументированным. Ответы на вопросы должны быть логичными, сформулированы четко и ясно, по существу поставленного вопроса. Не следует необоснованно увеличивать их объем, останавливаясь на второстепенных, прямо не относящихся к теме исследования, аспектах. При формулировании собственных суждений следует избегать таких выражений, как «по моему мнению», «я думаю» и т.п., т е. писать от первого лица.

4. При использовании в тексте ответа на вопрос цитат, заимствованных таблиц и схем следует руководствоваться правилами оформления сносок и ссылок на соответствующие источники.

5. Если автор считает целесообразным в ходе ответа на поставленный вопрос использовать табличную или схематическую форму изложения материала, то должен руководствоваться правилами оформления таблиц и схем.

6. Работа должна быть выполнена грамотно и аккуратно, с обязательным соблюдением рекомендуемых правил и требований. Не допускаются произвольные сокращения слов, исправления и зачеркивания. Грамматические и стилистические ошибки снижают уровень оценки работы. Нарушение правил оформления работы является основанием для направления работы на доработку.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Ст. пр. Н. Ю. Сизова
Ст. пр. В. О. Евдокимова

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Теоретическая подготовка	Причины возникновения травматизма и их профилактика. Уход за инвентарем. Установка и точка коньков. Правила соревнований по конькобежному спорту. Разработка примерного тренировочного плана для	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и

		занимающихся различного уровня подготовленности	оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития физических качеств. Упражнения этапа начальной подготовки. Занятия на снарядах, тренажерах. Подвижные игры и эстафеты	
3.	Специаль-ная физическая подготовка	Бег на коньках на различные дистанции. Имитационные упражнения. Упражнения для развития СФП	
4.	Техническая подготовка	Посадка конькобежца. Основы техники бега по прямой по повороту и со старта. Техника бега на коньках на короткие, средние и длинные дистанции.	
5.	Инструк-торская практика	Овладение методикой проведения учебно-тренировочных занятий	
6.	Тактическая подготовка	Бег на коньках в различных скоростных режимах. Вход и выход из поворота. Тактика в индивидуальном забеге и многоборье.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

1 КУРС 1 СЕМЕСТР

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
2	Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №3 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах	2
2	Практическое занятие №4 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах	2
2	Практическое занятие №5 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №6 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №7 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на	2

	снарядах и тренажерах.	
2	Практическое занятие №8 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции	2
2	Практическое занятие №9 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции	2
2	Практическое занятие №10 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции	2
2	Практическое занятие №11 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции.	2
2	Практическое занятие №12 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2
2	Практическое занятие №13 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах	2
2	Практическое занятие №14 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2
2	Практическое занятие №15 Общая физическая подготовка.Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2
2	Практическое занятие №16 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2
3	Практическое занятие №17 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках.	2
3	Практическое занятие №18 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №19 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей посредством применения специальных упражнений	2
3	Практическое занятие №20 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей посредством применения специальных упражнений	2
3	Практическое занятие №21 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством применения специальных упражнений	2
3	Практическое занятие №22 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством применения специальных упражнений	2
3	Практическое занятие №23 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (пригибная ходьба, прыжковая имитация)	2
3	Практическое занятие №24 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (пригибная ходьба, прыжковая имитация)	2
3	Практическое занятие №25 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)	2
3	Практическое занятие №26 Специальная физическая подготовка.	2

	Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)	
3	Практическое занятие №27 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №28 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №29 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №30 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №31 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №32 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №33 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2

1 КУРС 2 СЕМЕСТР

4	Практическое занятие №1 Техническая подготовка. Методика обучения посадке конькобежца и е вариативности в зависимости от погодных условий	2
4	Практическое занятие №2 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №3 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №4 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №5 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №6 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №7 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №8 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №9 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №10 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций	2
4	Практическое занятие №11 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций	2
4	Практическое занятие №12 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций	2

4	Практическое занятие №13 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании средних дистанций	2
4	Практическое занятие №14 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций	2
4	Практическое занятие №15 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций	2
4	Практическое занятие №16 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций	2
5	Практическое занятие №17 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №18 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №19 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №20 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №21 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №22 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
6	Практическое занятие №23 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах	2
6	Практическое занятие №24 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах	2
6	Практическое занятие №25 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов	2
6	Практическое занятие №26 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов	2
6	Практическое занятие №27 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №28 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №29 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках	2
6	Практическое занятие №30 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках	2
6	Практическое занятие №31 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.	2
6	Практическое занятие №32 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.	2
6	Практическое занятие №33 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера.	2

2 КУРС 3 СЕМЕСТР

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-

		во часов
2	Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №3 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах	2
2	Практическое занятие №4 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах	2
2	Практическое занятие №5 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №6 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №7 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах.	2
2	Практическое занятие №8 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции	2
2	Практическое занятие №9 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции	2
2	Практическое занятие №10 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции	2
2	Практическое занятие №11 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции.	2
2	Практическое занятие №12 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2
2	Практическое занятие №13 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах	2
2	Практическое занятие №14 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2
2	Практическое занятие №15 Общая физическая подготовка.Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2
2	Практическое занятие №16 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2
3	Практическое занятие №17 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках.	2
3	Практическое занятие №18 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №19 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей посредством применения специальных упражнений	2
3	Практическое занятие №20 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей посредством	2

	применения специальных упражнений	
3	Практическое занятие №21 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством применения специальных упражнений	2
3	Практическое занятие №22 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством применения специальных упражнений	2
3	Практическое занятие №23 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (пригибная ходьба, прыжковая имитация)	2
3	Практическое занятие №24 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (пригибная ходьба, прыжковая имитация)	2
3	Практическое занятие №25 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)	2
3	Практическое занятие №26 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)	2
3	Практическое занятие №27 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №28 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №29 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №30 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №31 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №32 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №33 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2

2 КУРС 4 СЕМЕСТР

4	Практическое занятие №1 Техническая подготовка. Методика обучения посадке конькобежца и е вариативности в зависимости от погодных условий	2
4	Практическое занятие №2 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №3 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №4 Техническая подготовка. Техника бега	2

	на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.	
4	Практическое занятие №5 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №6 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №7 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №8 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №9 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №10 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций	2
4	Практическое занятие №11 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций	2
4	Практическое занятие №12 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций	2
4	Практическое занятие №13 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании средних дистанций	2
4	Практическое занятие №14 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций	2
4	Практическое занятие №15 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций	2
4	Практическое занятие №16 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций	2
5	Практическое занятие №17 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №18 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №19 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №20 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №21 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №22 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №23 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №24 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №25 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №26 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №27 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2

6	Практическое занятие №28 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах	2
6	Практическое занятие №29 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах	2
6	Практическое занятие №30 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах	2
6	Практическое занятие №31 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов	2
6	Практическое занятие №32 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов	2
6	Практическое занятие №33 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов	2
6	Практическое занятие №34 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №35 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №36 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №37 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №38 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №39 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №40 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №41 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №42 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках	2
6	Практическое занятие №43 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках	2
6	Практическое занятие №44 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках	2
6	Практическое занятие №45 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках	2
6	Практическое занятие №46 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.	2
6	Практическое занятие №47 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.	2
6	Практическое занятие №48 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.	2
6	Практическое занятие №49 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера.	2
6	Практическое занятие №50 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды	2

	тренера.	
6	Практическое занятие №51 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера.	2

3 КУРС 5 СЕМЕСТР

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
2	Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах	2
2	Практическое занятие №3 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №4 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №5 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах.	2
2	Практическое занятие №6 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции	2
2	Практическое занятие №7 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции	2
2	Практическое занятие №8 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2
2	Практическое занятие №9 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2
3	Практическое занятие №10 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках.	2
3	Практическое занятие №11 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №12 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством применения специальных упражнений	2
3	Практическое занятие №13 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (пригибная ходьба, прыжковая имитация)	2
3	Практическое занятие №14 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)	2
3	Практическое занятие №15 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)	2

3 КУРС 6 СЕМЕСТР

4	Практическое занятие №1 Техническая подготовка. Методика обучения посадке конькобежца и е вариативности в зависимости от погодных условий	2
4	Практическое занятие №2 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №3 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №4 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №5 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №6 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №7 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №8 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №9 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №10 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций	2
4	Практическое занятие №11 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций	2
4	Практическое занятие №12 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций	2
4	Практическое занятие №13 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании средних дистанций	2
4	Практическое занятие №14 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций	2
4	Практическое занятие №15 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций	2
4	Практическое занятие №16 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций	2
5	Практическое занятие №17 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №18 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №19 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №20 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №21 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №22 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2

6	Практическое занятие №23 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах	2
6	Практическое занятие №24 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах	2
6	Практическое занятие №25 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов	2
6	Практическое занятие №26 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов	2
6	Практическое занятие №27 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №28 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №29 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках	2
6	Практическое занятие №30 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках	2
6	Практическое занятие №31 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.	2
6	Практическое занятие №32 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.	2
6	Практическое занятие №33 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера.	2

4 КУРС 7 СЕМЕСТР

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
2	Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах	2
2	Практическое занятие №3 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №4 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №5 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах.	2
2	Практическое занятие №6 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции	2
2	Практическое занятие №7 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции	2
2	Практическое занятие №8 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2
2	Практическое занятие №9 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2

3	Практическое занятие №10 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках.	2
3	Практическое занятие №11 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №12 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством применения специальных упражнений	2
3	Практическое занятие №13 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (пригибная ходьба, прыжковая имитация)	2
3	Практическое занятие №14 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)	2
3	Практическое занятие №15 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)	2

4 КУРС 8 СЕМЕСТР

4	Практическое занятие №1 Техническая подготовка. Методика обучения посадке конькобежца и ее вариативности в зависимости от погодных условий	2
4	Практическое занятие №2 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №3 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №4 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №5 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №6 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №7 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций Текущий контроль 5	2
4	Практическое занятие №8 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций	2
4	Практическое занятие №9 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании средних дистанций Текущий контроль 6	2
4	Практическое занятие №10 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций	2
4	Практическое занятие №11 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций Текущий контроль 7	2
5	Практическое занятие №12 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2

5	Практическое занятие №13 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №14 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №15 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №16 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №17 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия Текущий контроль 8	2
6	Практическое занятие №18 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах	2
6	Практическое занятие №19 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов	2
6	Практическое занятие №20 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №21 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках	2
6	Практическое занятие №22 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.	2
6	Практическое занятие №23 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера. Текущий контроль 9	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

1 КУРС

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1 семестр		
2	Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.	2
2	Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции.	2
2	Практическое занятие №3 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах	2
2 семестр		
2	Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.	2
2	Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах	2
2	Практическое занятие №3 Общая физическая подготовка Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции.	2

2 КУРС

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
3 семестр		
3	Практическое занятие №1 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках.	2
3	. Практическое занятие №2 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках	2
3	Практическое занятие №3 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей посредством применения специальных упражнений	2
4 семестр		
4	Практическое занятие №1 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №2 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №3 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2

3 КУРС

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
5 семестр		
4	. Практическое занятие №1 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и по повороту и исправление типичных ошибок.	2
4	Практическое занятие №2 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.	2
6 семестр		
5	Практическое занятие №1 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	2
5	Практическое занятие №2 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2

4 КУРС

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
7 семестр		
6	Практическое занятие №1 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах	2
6	Практическое занятие №2 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов	2

8 семестр		
6	Практическое занятие №1 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях	2
6	Практическое занятие №2 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках	2

5 КУРС

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
9 семестр		
6	Практическое занятие №1 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.	2
6	Практическое занятие №2 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Мартыненко, И.В. Теоретические основы построения спортивной подготовки конькобежцев на начальном этапе [Текст] : учебное пособие / И.В. Мартыненко; Министерство спорта Российской Федерации ; Уральский государственный университет физической культуры, Кафедра теории и методики физической культуры. - Челябинск : Уральская Академия, 2013. - 57 с. : ил.
2. Мелихова, Т.М.Тактическая подготовка конькобежцев [Текст] : учебное пособие для студентов и слушателей институтов, факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов. / Т.М. Мелихова, Л.Л. Брехова; М-во образования и науки Рос. Федерации ; Уральский федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Изд-во УрФУ, 2013. - 89 с. : ил.
3. Орлова, О.Ю. Теория и методика конькобежного спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / О.Ю. Орлова, А.И. Цитлионок. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 139 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Туренков, А.Н. Конькобежный спорт : электронное учебное пособие / А.Н. Туренков, А.Д. Белоусов, Н.В. Трусова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2015. - 141 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1785-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481642

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Крылова, Т.И. Формирование общей и специальной физической подготовленности шорттрековиков на основе модельных показателей [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т.И. Крылова, М.Д. Чернышёва; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Смоленск : [б. и.], 2013. – 81 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Мартыненко, И.В. Методика тренировки конькобежцев на этапе начальной подготовки в условиях крытого катка [Текст] : монография / И.В. Мартыненко, Т.М. Мелихова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Уральский государственный университет физической культуры. - Челябинск : Уральская Академия, 2012. - 103 с. : ил.
3. Мелихова, Т.М. Тактическая подготовка конькобежцев [Текст] : учебно-методическое издание для студентов направления 032100.62 - Физическая культура / Т.М. Мелихова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Уральский государственный университет физической культуры. - Челябинск : Уральская Академия, 2012. - 82 с. : ил.
4. Мелихова, Т.М. Тренировка юных конькобежцев [Текст] : учебное пособие для студентов вуза физической культуры / Т.М. Мелихова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Уральский государственный университет физической культуры. - Челябинск : Уральская Академия, 2012. - 67 с.

5. Мелихова, Т.М. Управление подготовкой юных конькобежцев на основе комплексного контроля [Текст] : учебное пособие / Т.М. Мелихова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Уральский государственный университет физической культуры. - Челябинск : Уральская Академия, 2012. - 53 с.
6. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
7. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий - Зал атлетизма (1 этаж, нежилое посещение №2) - Оборудование: Гриф штанги "олимпийский" Д=50мм дл.2200 мм нагрузка до 600 кг-6шт., скамья для жима горизонтальная-3шт., станок для тренировки мышц спины (гиперэкстензия)-2шт., стойка для гантелей (для набора из 10-ти пар)-1шт., стойка для дисков (6 мест)-1шт., диски разновесные-20 шт., тренажер "Блок вертикальный для спины"-1шт., тренажер "Блок горизонтальный для спины"-1шт., тренажер "Горизонтальный жим штанги"-1 шт., тренажер "Для бицепса"-2шт., тренажер "Жим для плеч Хмер"-1шт., тренажер "Жим ногами"-2шт., тренажер "Кроссовер"-2шт., тренажер "Лавка горизонтальная"-3 шт., тренажер "Лавка для пресса"-3 шт., тренажер "Лавка изм.угла"-3шт., тренажер "Наклонный жим штанги"-2шт., тренажер "Разведение ног сидя"-2шт., тренажер "Рама Смитта"-1шт, тренажер "Станок д/мышц голени"-2шт., тренажер "Хамер для груди"-1шт.

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
6.	Колокол-гонг	штук	1
7.	Конь гимнастический	штук	3
8.	Кубики цветные для разметки беговой дорожки	штук	300
9.	Мат гимнастический	штук	11

10.	Мешки с песком (5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг, 30 кг)	комплект	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
12.	Патроны для стартового пистолета	штук	500
13.	Пистолет стартовый	штук	2
14.	Повязки нарукавные красные и белые	пар	6
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м)	штук	1
16.	Рулетка металлическая 50 м	штук	2
17.	Секундомер	штук	10
18.	Станок для заточки коньков	штук	2
19.	Стенд для информационных материалов	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
22.	Табло световое электронное	штук	1
23.	Указатель количества пройденных кругов	штук	12
24.	Устройство для укладки снегового валика	штук	2
25.	Флажки для разметки финиша	штук	10
26.	Флажки судейские (красные и белые)	штук	2
27.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
28.	Электромегафон	штук	2
Для спортивных дисциплин: шорт-трек – дистанция 500 м, шорт-трек – дистанция 777 м, шорт-трек – дистанция 1000 м, шорт-трек – дистанция 1500 м, шорт-трек – троеборье (1000 м + 500 м + 777 м), шорт-трек – многоборье (1500 м + 500 м + 1000 м + 1500 м), шорт-трек – многоборье (1500 м + 500 м + 1000 м + 3000 м), шорт-трек – эстафета 3 чел – 2000 м, шорт-трек – эстафета 4 чел – 3000 м, шорт-трек – эстафета 4 чел – 5000 м			
29.	Баллон с азотом портативный	штук	6
30.	Маркеры дорожки (фишки маркировочные)	штук	20
31.	Маты защитные	комплект	1

32.	Протирки резиновые	штук	4
33.	Скребки металлические	штук	8
34.	Счетчик кругов электронный	штук	2

Таблица 1.

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коньки беговые	пар	18
2.	Коньки роликовые	пар	18
Для спортивных дисциплин: шорт-трек – дистанция 500 м, шорт-трек – дистанция 777 м, шорт-трек – дистанция 1000 м, шорт-трек – дистанция 1500 м, шорт-трек – троеборье (1000 м + 500 м + 777 м), шорт-трек – многоборье (1500 м + 500 м + 1000 м+1500 м), шорт-трек – многоборье (1500 м + 500 м + 1000 м + 3000 м), шорт-трек – эстафета 3 чел – 2000 м, шорт-трек – эстафета 4 чел – 3000 м, шорт-трек – эстафета 4 чел – 5000 м			
3.	Коньки для шорт-трека	пар	18

Таблица 2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 2

N п/п	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
	Наименование	Единицаизмерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Комбинезон для вида спорта «конькобежный спорт»	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Коньки беговые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Коньки роликовые	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Наколенники (фиксатор коленного сустава)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5.	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
Для спортивных дисциплин: шорт-трек – дистанция 500 м, шорт-трек – дистанция 777 м, шорт-трек – дистанция 1000 м, шорт-трек – дистанция 1500 м, шорт-трек – троеборье (1000 м + 500 м + 777 м), шорт-трек – многоборье (1500 м + 500 м + 1000 м + 1500 м), шорт-трек – многоборье (1500 м + 500 м + 1000 м + 3000 м), шорт-трек – эстафета 3 чел – 2000 м, шорт-трек – эстафета 4 чел – 3000 м, шорт-трек – эстафета 4 чел – 5000 м											
7.	Комбинезон для шорт-	штук	на занимающегос	-	-	1	2	1	2	1	2

	трека		я								
8.	Коньки для шорт-трека	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Приложение 1.

К рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (конькобежный спорт)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в ИВС (конькобежный спорт)

Кафедра: Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания

1 курс 1 семестр Очная форма обучения

№ за-ня ти я	Посещ а-емость / балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во балло в min/max	Накоп и-тельна я «стои-мость» /балл	Кол-во часов самостояте льной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.			
2		Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.			
3		Практическое занятие №3 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах			
4		Практическое занятие №4 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах			
5		Практическое занятие №5 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега. Текущий контроль 1	5/10	5/10	
6		Практическое занятие №6 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега			
7		Практическое занятие №7 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах.			
8		Практическое занятие №8 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции			
9		Практическое занятие №9 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции			
10		Практическое занятие №10 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции			

11		Практическое занятие №11 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции. Текущий контроль 2	5/10	10/20	
12		Практическое занятие №12 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.			
13		Практическое занятие №13 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах			
14		Практическое занятие №14 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.			
15		Практическое занятие №15 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.			
16		Практическое занятие №16 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.			
17		Практическое занятие №17 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках.			
18		Практическое занятие №18 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках. Текущий контроль 3	8/25	18/45	
19		Практическое занятие №19 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей посредством применения специальных упражнений			
20		Практическое занятие №20 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей посредством применения специальных упражнений			
21		Практическое занятие №21 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей посредством применения специальных упражнений			
22		Практическое занятие №22 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей посредством применения специальных упражнений			
23		Практическое занятие №23 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (пригибная ходьба, прыжковая имитация)			
24		Практическое занятие №24 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (пригибная ходьба, прыжковая имитация)			

25		Практическое занятие №25 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)			
26		Практическое занятие №26 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)			
27		Практическое занятие №27 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
28		Практическое занятие №28 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
29		Практическое занятие №29 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
30		Практическое занятие №30 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
31		Практическое занятие №31 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
32		Практическое занятие №32 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках. Текущий контроль 4	5/15	23/60	
33		Практическое занятие №33 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
		Рубежный контроль. Судейство соревнований	5/10	28/70	
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

1 курс 2 семестр Очная форма обучения

№ занятия	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов

					ку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Техническая подготовка. Методика обучения посадке конькобежца и е вариативности в зависимости от погодных условий			
2		Практическое занятие №2 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.			
3		Практическое занятие №3 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.			
4		Практическое занятие №4 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.			
5		Практическое занятие №5 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.			
6		Практическое занятие №6 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.			
7		Практическое занятие №7 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.			
8		Практическое занятие №8 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.			
9		Практическое занятие №9 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.			
10		Практическое занятие №10 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций. Текущий контроль 5	5/10	5/10	
11		Практическое занятие №11 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций			
12		Практическое занятие №12 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций			
13		Практическое занятие №13 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании средних дистанций Текущий контроль 6	5/10	10/20	
14		Практическое занятие №14 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций			
15		Практическое занятие №15 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на			

		коньках при пробегании спринтерских дистанций			
16		Практическое занятие №16 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций Текущий контроль 7	5/15	15/35	
17		Практическое занятие №17 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
18		Практическое занятие №18 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
19		Практическое занятие №19 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
20		Практическое занятие №20 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия Текущий контроль 8	5/15	20/50	
21		Практическое занятие №21 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
22		Практическое занятие №22 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
23		Практическое занятие №23 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах			
24		Практическое занятие №24 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах			
25		Практическое занятие №25 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов			
26		Практическое занятие №26 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов			
27		Практическое занятие №27 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях			
28		Практическое занятие №28 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях			
29		Практическое занятие №29 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках			
30		Практическое занятие №30 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках			

31		Практическое занятие №31 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.			
32		Практическое занятие №32 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.			
33		Практическое занятие №33 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера. Текущий контроль 9	3/10	23/60	
		Рубежный контроль. Судейство соревнований	5/10	28/70	
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

2 курс 3 семестр Очная форма обучения

№ за-ня ти я	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная «стои-мость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.			
2		Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.			
3		Практическое занятие №3 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах			
4		Практическое занятие №4 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах			
5		Практическое занятие №5 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега. Текущий контроль 1	5/10	5/10	
6		Практическое занятие №6 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.			
7		Практическое занятие №7 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах.			
8		Практическое занятие №8 Общая физическая			

		подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции.			
9		Практическое занятие №9 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции.			
10		Практическое занятие №10 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции.			
11		Практическое занятие №11 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции. Текущий контроль 2	5/10	10/20	
12		Практическое занятие №12 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.			
13		Практическое занятие №13 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.			
14		Практическое занятие №14 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.			
15		Практическое занятие №15 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.			
16		Практическое занятие №16 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.			
17		Практическое занятие №17 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
18		Практическое занятие №18 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках. Текущий контроль 3	8/25	18/45	
19		Практическое занятие №19 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей посредством применения специальных упражнений			
20		Практическое занятие №20 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей посредством применения специальных упражнений			
21		Практическое занятие №21 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством применения специальных упражнений			
22		Практическое занятие №22 Специальная			

		физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством применения специальных упражнений			
23		Практическое занятие №23 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (пригибная ходьба, прыжковая имитация)			
24		Практическое занятие №24 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (пригибная ходьба, прыжковая имитация)			
25		Практическое занятие №25 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)			
26		Практическое занятие №26 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)			
27		Практическое занятие №27 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
28		Практическое занятие №28 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
29		Практическое занятие №29 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
30		Практическое занятие №30 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
31		Практическое занятие №31 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
32		Практическое занятие №32 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках. Текущий контроль 4	5/15	23/60	
		Рубежный контроль. Судейство соревнований	5/10	28/70	
33		Практическое занятие №33 Специальная физическая подготовка. Развитие			

		специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках			
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

2 курс 4 семестр Очная форма обучения

№ за-нятия	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная «стои-мость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Техническая подготовка. Методика обучения посадке конькобежца и е вариативности в зависимости от погодных условий			
2		Практическое занятие №2 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.			
3		Практическое занятие №3 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.			
4		Практическое занятие №4 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.			
5		Практическое занятие №5 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.			
6		Практическое занятие №6 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.			
7		Практическое занятие №7 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок			
8		Практическое занятие №8 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок			
9		Практическое занятие №9 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок			
10		Практическое занятие №10 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций. Текущий контроль 5	5/10	5/10	
11		Практическое занятие №11 Техническая			

		подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций			
12		Практическое занятие №12 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций			
13		Практическое занятие №13 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании средних дистанций. Текущий контроль 6	5/10	10/20	
14		Практическое занятие №14 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций			
15		Практическое занятие №15 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций			
16		Практическое занятие №16 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций. Текущий контроль 7	5/15	15/35	
17		Практическое занятие №17 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
18		Практическое занятие №18 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
19		Практическое занятие №19 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
20		Практическое занятие №20 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
21		Практическое занятие №21 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
22		Практическое занятие №22 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
23		Практическое занятие №23 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
24		Практическое занятие №24 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
25		Практическое занятие №25 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			
26		Практическое занятие №26 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			

27		Практическое занятие №27 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия. Текущий контроль 8	5/15	20/50	
28		Практическое занятие №28 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах			
29		Практическое занятие №29 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах			
30		Практическое занятие №30 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах			
31		Практическое занятие №31 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов			
32		Практическое занятие №32 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов			
33		Практическое занятие №33 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов			
34		Практическое занятие №34 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях			
35		Практическое занятие №35 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях			
36		Практическое занятие №36 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях			
37		Практическое занятие №37 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях			
38		Практическое занятие №38 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях			
39		Практическое занятие №39 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях			
40		Практическое занятие №40 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях			
41		Практическое занятие №41 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях			
42		Практическое занятие №42 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках			
43		Практическое занятие №43 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в			

		индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках			
44		Практическое занятие №44 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках			
45		Практическое занятие №45 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках			
46		Практическое занятие №46 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.			
47		Практическое занятие №47 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.			
48		Практическое занятие №48 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.			
49		Практическое занятие №49 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера.			
50		Практическое занятие №50 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера.			
51		Практическое занятие №51 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера. Текущий контроль 9	3/10	23/60	
		Рубежный контроль. Судейство соревнований	5/10	28/70	
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

3 курс 5 семестр Очная форма обучения

№ за-ня ти я	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная «стои-мость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.			
2		Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на			

		снарядах и тренажерах			
3		Практическое занятие №3 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега. Текущий контроль 1	5/10	5/10	
4		Практическое занятие №4 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.			
5		Практическое занятие №5 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах.			
6		Практическое занятие №6 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции			
7		Практическое занятие №7 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции. Текущий контроль 2	5/10	10/20	
8		Практическое занятие №8 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.			
9		Практическое занятие №9 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками.			
10		Практическое занятие №10 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках.			
11		Практическое занятие №11 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках. Текущий контроль 3	8/25	18/45	
12		Практическое занятие №12 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством применения специальных упражнений			
13		Практическое занятие №13 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (пригибная ходьба, прыжковая имитация)			
14		Практическое занятие №14 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)			
15		Практическое занятие №15 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках.			

		Текущий контроль 4	5/15	23/60	
		Рубежный контроль. Судейство соревнований	5/10	28/70	
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

3 курс 6 семестр Очная форма обучения

№ за-нятия	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная «стои-мость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Техническая подготовка. Методика обучения посадке конькобежца и е вариативности в зависимости от погодных условий			
2		Практическое занятие №2 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.			
3		Практическое занятие №3 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.			
4		Практическое занятие №4 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.			
5		Практическое занятие №5 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.			
6		Практическое занятие №6 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.			
7		Практическое занятие №7 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.			
8		Практическое занятие №8 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.			
9		Практическое занятие №9 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.			
10		Практическое занятие №10 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций. Текущий контроль 5	5/10	5/10	
11		Практическое занятие №11 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций			
12		Практическое занятие №12 Техническая			

		подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций			
13		Практическое занятие №13 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании средних дистанций. Текущий контроль 6	5/10	10/20	
14		Практическое занятие №14 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании средних дистанций			
15		Практическое занятие №15 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций			
16		Практическое занятие №16 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций. Текущий контроль 7	5/15	15/35	
17		Практическое занятие №17 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			
18		Практическое занятие №18 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			
19		Практическое занятие №19 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			
20		Практическое занятие №20 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Текущий контроль 8	5/15	20/50	
21		Практическое занятие №21 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			
22		Практическое занятие №22 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			
23		Практическое занятие №23 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах			
24		Практическое занятие №24 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах			
25		Практическое занятие №25 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов			
26		Практическое занятие №26 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов			
27		Практическое занятие №27 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях			
28		Практическое занятие №28 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых			

		погодных условиях			
29		Практическое занятие №29 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках			
30		Практическое занятие №30 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках			
31		Практическое занятие №31 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.			
32		Практическое занятие №32 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.			
33		Практическое занятие №33 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера. Текущий контроль 9	3/10	23/60	
		Рубежный контроль. Судейство соревнований	5/10	28/70	
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

4 курс 7 семестр Очная форма обучения

№ за-ня ти я	Дат а	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи - тельная «стои-мость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.			
2		Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах			
3		Практическое занятие №3 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега. Текущий контроль 1	5/10	5/10	
4		Практическое занятие №4 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега.			
5		Практическое занятие №5 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах.			
6		Практическое занятие №6 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и			

		методика обучения бегу на средние дистанции			
7		Практическое занятие №7 Общая физическая подготовка. Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции			
8		Практическое занятие №8 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками			
9		Практическое занятие №9 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками Текущий контроль 2	5/10	10/20	
10		Практическое занятие №10 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках.			
11		Практическое занятие №11 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках.			
12		Практическое занятие №12 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках. Текущий контроль 3	8/25	18/45	
13		Практическое занятие №13 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (пригибная ходьба, прыжковая имитация)			
14		Практическое занятие №14 Специальная физическая подготовка. Выполнение имитационных упражнений (зеркальная имитация, ходьба выпадами, имитация бега на коньках, выполняемая на специальном тренажере)			
15		Практическое занятие №15 Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках. Текущий контроль 4	5/15	23/60	
		Рубежный контроль. Судейство соревнований	5/10	28/70	
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

4 курс 8 семестр Очная форма обучения

№ за-нятия	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопи-тельная «стои-мость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Техническая подготовка. Методика обучения посадке конькобежца и ее вариативности в зависимости			

		от погодных условий			
2		Практическое занятие №2 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.			
3		Практическое занятие №3 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление типичных ошибок.			
4		Практическое занятие №4 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок.			
5		Практическое занятие №5 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.			
6		Практическое занятие №6 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.			
7		Практическое занятие №7 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций. Текущий контроль 5	5/10	5/10	
8		Практическое занятие №8 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании длинных дистанций			
9		Практическое занятие №9 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании средних дистанций Текущий контроль 6	5/10	10/20	
10		Практическое занятие №10 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций			
11		Практическое занятие №11 Техническая подготовка. Техника скоростного бега на коньках при пробегании спринтерских дистанций Текущий контроль 7	5/15	15/35	
12		Практическое занятие №12 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия			5
13		Практическое занятие №13 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			5
14		Практическое занятие №14 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			5
15		Практическое занятие №15 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			3
16		Практическое занятие №16 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			3
17		Практическое занятие №17 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-			

		тренировочного занятия. Текущий контроль 8	5/15	20/50	
18		Практическое занятие №18 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах			
19		Практическое занятие №19 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов			
20		Практическое занятие №20 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях			
21		Практическое занятие №21 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках			
22		Практическое занятие №22 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье.			
23		Практическое занятие №23 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера. Текущий контроль 9	3/10	23/60	
		Рубежный контроль. Судейство соревнований	5/10	28/70	
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в ИВС (конькобежный спорт)
1 курс 1 семестр Заочная форма обучения

№ за-ня ти я	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накоп и-тельная «стои-мость» /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей. Техника спринтерского бега. Текущий контроль 1	3/15	3/15	2
2		Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции. Текущий контроль 2	5/15	8/30	2
3		Практическое занятие №3 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах			2
		Рубежный контроль.	5/10	13/40	
		Контрольная работа	15/30	28/70	20
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	

		Итого	50/100		

1 курс 2 семестр Заочная форма обучения

№ за-ня-ти-я	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накоп-и-тельная «стои-мость» /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Общая физическая подготовка. Техника выполнения десятерного прыжка многоскоками. Текущий контроль 3	3/15	3/15	15
2		Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей посредством упражнений, выполняемых на снарядах и тренажерах. Текущий контроль 4	5/15	8/30	15
3		Практическое занятие №3 Общая физическая подготовка Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции.			12
		Рубежный контроль.	5/10	13/40	
		Контрольная работа	15/30	28/70	20
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

2 курс 3 семестр Заочная форма обучения

№ за-ня-ти-я	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накоп-и-тельная «стои-мость» /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках. Текущий контроль 1	3/15	3/15	2
2		Практическое занятие №2 Специальная физическая подготовка Развитие специальной выносливости посредством бега на роликовых или обычных коньках. Текущий контроль 2	5/15	8/30	2
3		Практическое занятие №3 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей посредством применения специальных упражнений.			2
		Рубежный контроль	5/10	13/40	
		Контрольная работа	15/30	28/70	20

		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

2 курс 4 семестр Заочная форма обучения

№ занятия	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и исправление Текущий контроль 3	3/15	3/15	16
2		Практическое занятие №2 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по повороту и исправление типичных ошибок. Текущий контроль 4	5/15	8/30	16
3		Практическое занятие №3 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок.			10
		Рубежный контроль.	5/10	13/40	
		Контрольная работа	15/30	28/70	20
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

3 курс 5 семестр Заочная форма обучения

№ занятия	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Техническая подготовка. Техника бега на коньках по прямой и по повороту и исправление типичных ошибок. Текущий контроль 1	3/15	3/15	4
2		Практическое занятие №2 Техническая подготовка. Техника бега на коньках со старта и исправление типичных ошибок. Текущий контроль 2.	5/15	8/30	4
		Рубежный контроль.	5/10	13/40	
		Контрольная работа	15/30	28/70	20
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

3 курс 6 семестр Заочная форма обучения

№ занятия	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Инструкторская практика. Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия. Текущий контроль 3	3/15	3/15	22
2		Практическое занятие №2 Инструкторская практика. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Текущий контроль 4	5/15	8/30	22
		Рубежный контроль.	5/10	13/40	
		Контрольная работа	15/30	28/70	20
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

4 курс 7 семестр Заочная форма обучения

№ занятия	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Тактическая подготовка. Бег на коньках в различных скоростных режимах. Текущий контроль 1	3/15	3/15	4
2		Практическое занятие №2 Тактическая подготовка. Бег на коньках с определенной частотой шагов. Текущий контроль 2	5/15	8/30	4
		Рубежный контроль.	5/10	13/40	
		Контрольная работа	15/30	28/70	20
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

4 курс 8 семестр Заочная форма обучения

№ занятия	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам

				/балл	контроля
1		Практическое занятие №1 Тактическая подготовка. Бег на коньках в особых погодных условиях. Текущий контроль 3	3/15	3/15	22
2		Практическое занятие №2 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках. Текущий контроль 4	5/15	8/30	22
		Рубежный контроль.	5/10	13/40	
		Контрольная работа	15/30	28/70	20
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

5 курс 9 семестр Заочная форма обучения

№ за-ня-ти-я	Дата	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накоп-и-тельная «стои-мость» /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1		Практическое занятие №1 Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы в многоборье. Текущий контроль 1	3/15	3/15	50
2		Практическое занятие №2 Тактическая подготовка. Тактика бега на коньках по прямой и повороту, в зависимости от команды тренера. Текущий контроль 2	5/15	8/30	50
		Рубежный контроль.	5/10	13/40	
		Контрольная работа	15/30	28/70	20
		Промежуточный контроль (зачёт)	22/30	50/100	
		Итого	50/100		

4. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 курс 1 семестр **Очная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 1

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Бег 100 метров со старта:

Девушки: 10 б. – 15,0; 8 б – 15.4; 5 б. - 15,9.

Юноши: 10 б. – 12,5; 8 б – 13.0 ; 5 б. - 13,5.

выполнение текущего норматива: № 2

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Бег на средние дистанции:

Девушки – бег на 800 метров: 10 б. – 2.50; 8 б – 2.55; 5 б. - 2.59.

Юноши – бег на 1500 метров: 10 б. – 5.0; 8 б – 5.05; 5 б. - 5.10.

выполнение текущего норматива: № 3

(необходимо набрать максимально 25 баллов минимально 8 балла)

Критерии оценки:

Пробегание любой дистанции многоборья

25 баллов – 1 взрослый разряд и выше

15 баллов – 2 взрослый разряд

10 баллов - 3 взрослый разряд

8 балов – 1 юношеский

Выполнение текущего норматива: № 4

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Пробегание отрезка 400 метров со старта на роликовых коньках, укладываясь в определенное время по заданию преподавателя. Отдых между повторами 3 минуты.

15 б. - 6 раз; 10 б – 4 р.; 5 б – 1р.

1 курс 2 семестр **Очная форма обучения**

Выполнение текущего норматива: № 5

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Анализ техники бега на коньках по прямой на дистанции 1000 м. техничное пробегание дистанции 1000 м.

Выполнение без ошибок:
Отталкивание из положения «группировки». Разгибая толчковую ногу, смещаясь выполнить постановку маховой ноги на опору на внешнюю часть стопы, подтянуть ставшую свободной толчковую ногу. Сместить таз в сторону свободной ноги и выполнить упражнение в другую сторону.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:

а. Подтягивание ноги слегка развернутым носком внутрь или наружу;
б. Незначительное «заваливание» внутрь толчковой ноги в начале отталкивания;
в. Недостаточное разгибание толчковой ноги;
г. Недостаточная амплитуда движения руками.

Значительные ошибки:
а. Отсутствие фазы подтягивания (заведения) свободной ноги;
б. Вертикальные движения плечами при каждом шаге;
в выполнение упражнения в высокой посадке

Грубые ошибки:
а. Падение;
б. Постановка ноги в положение противоупора;
в. Движение бедра назад после окончания отталкивания

подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 10 баллов
Одна незначительная – 8 баллов
Две-три незначительные – 7 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 6 баллов
Две значительные- 5 баллов
Три значительные – 3 балла
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

выполнение текущего норматива: № 6

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

критерии оценки:

Анализ техники бега на коньках по повороту на дистанции 1000 м

Выполнение без ошибок:
Разгибая левую ногу, вывести сильно согнутую правую вперед - влево и поставить под правое плечо. Разгибая правую ногу, левую поставить под левое плечо вперед – влево.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:
а. Небольшое отведение плеч внутрь или наружу поворота;
б. Недостаточный отрыв от пола стопы толчковой ноги;
в. Недостаточный разворот носка относительно радиуса поворота;.
г. Недостаточное разгибание правой руки.

Значительные ошибки:
а. Плечи не параллельны поверхности пола;

б. Постановка ног раньше начала отталкивания;
в. Неуверенная постановка левой ноги на внешнее ребро;
г. Бег в высокой посадке.

Грубые ошибки:
а. Падение;
б. Смещение ОЦТ на пятки;
в. Опора левой рукой на пол.

подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 10 баллов
Одна незначительная – 9 баллов
Две-три незначительные – 8 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 7 баллов
Две значительные- 6 баллов
Три значительные – 5 баллов
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

Выполнение текущего норматива: № 7

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

критерии оценки:

Пробегание отрезка 400 – 500 метров со старта, как на дистанции 500 и 1000 м, с акцентом внимания на технике бега по прямой и по повороту.

15 б. - при сохранении модельных характеристик бега;

5 б. - при незначительных изменениях модельных характеристик бега

.

выполнение контрольных нормативов: № 8

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Проведение фрагмента контрольного учебно-тренировочного занятия (по заданию педагога)

15 б. – проведение урока в соответствии с требованиями

12 б. – несоответствие построение урока поставленной задаче

9 б. – отсутствие вводной части урока, предусматривающей разминку

8 б. – отсутствие рациональной последовательности в применении упражнений

7 б. – несоответствие интервалов отдыха между упражнениями

6 б. – отсутствие рациональных приёмов в выполнении упражнении, несоответствие принципов и методов обучения

5 б. – отсутствие построения структуры проведения урока

выполнение текущего норматива: № 9

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

Пробегание отрезка прямой на дистанции с заданной частотой шагов. Выполнение на дистанции 400 метров с разгона.

10 баллов – заданная частота совпала с заданием.

5 баллов – отклонения в задании 1-2 шага

3 балла – расхождение с заданием 3-4 шага

2 курс 3 семестр **Очная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 1

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Бег 100 метров со старта:

Девушки: 10 б. – 15,0; 8 б – 15.3; 5 б. - 15,8.

Юноши: 10 б. – 12,5; 8 б – 12.9 ; 5 б. - 13,4.

выполнение текущего норматива: № 2

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Бег на средние дистанции:

Девушки – бег на 800 метров: 10 б. – 2.50; 8 б – 2.54; 5 б. - 2.58.

Юноши – бег на 1500 метров: 10 б. – 5.0.0; 8 б – 5.04; 5 б. - 5.09.

выполнение текущего норматива: № 3

(необходимо набрать максимально 25 баллов минимально 8 балла)

Критерии оценки:

Пробегание дистанции 500 метров

25 баллов – 1 взрослый разряд и выше

15 баллов – 2 взрослый разряд

10 баллов - 3 взрослый разряд

8 балов – 1 юношеский

Выполнение текущего норматива: № 4

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Пробегание отрезка 500 метров со старта на роликовых коньках, укладываясь в определенное время по заданию преподавателя. Отдых между повторами 3 минуты.

15 б. - 6 раз; 10 б – 4 р.; 5 б – 1р.

2 курс 4 семестр **Очная форма обучения**

Выполнение текущего норматива: № 5

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Анализ техники бега на коньках по прямой на дистанции 1500 м. Техничное пробегание дистанции 1500 м.

Выполнение без ошибок:
Отталкивание из положения «группировки». Разгибая толчковую ногу, смещаясь выполнить постановку маховой ноги на опору на внешнюю часть стопы, подтянуть ставшую свободной толчковую ногу. Сместить таз в сторону свободной ноги и выполнить упражнение в другую сторону.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:

а. Подтягивание ноги слегка развернутым носком внутрь или наружу;
б. Незначительное «заваливание» внутрь толчковой ноги в начале отталкивания;
в. Недостаточное разгибание толчковой ноги;
г. Недостаточная амплитуда движения руками.

Значительные ошибки:
а. Отсутствие фазы подтягивания (заведения) свободной ноги;
б. Вертикальные движения плечами при каждом шаге;
в выполнение упражнения в высокой посадке

Грубые ошибки:
а. Падение;
б. Постановка ноги в положение противоупора;
в. Движение бедра назад после окончания отталкивания

подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 10 баллов
Одна незначительная – 8 баллов
Две-три незначительные – 7 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 6 баллов
Две значительные- 5 баллов
Три значительные – 3 балла
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

выполнение текущего норматива: № 6

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

критерии оценки:

Анализ техники бега на коньках по повороту на дистанции 1500 м. Техничное пробегание дистанции 1500 м.

Выполнение без ошибок:
Разгибая левую ногу, вывести сильно согнутую правую вперед - влево и поставить под правое плечо. Разгибая правую ногу, левую поставить под левое плечо вперед – влево.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:
а. Небольшое отведение плеч внутрь или наружу поворота;
б. Недостаточный отрыв от пола стопы толчковой ноги;
в. Недостаточный разворот носка относительно радиуса поворота;.
г. Недостаточное разгибание правой руки.

Значительные ошибки:
а. Плечи не параллельны поверхности пола;
б. Постановка ног раньше начала отталкивания;
в. Неуверенная постановка левой ноги на внешнее ребро;
г. Бег в высокой посадке.

Грубые ошибки:
а. Падение;
б. Смещение ОЦТ на пятки;
в. Опора левой рукой на пол.

подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 10 баллов
Одна незначительная – 9 баллов
Две-три незначительные – 8 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 7 баллов
Две значительные- 6 баллов
Три значительные – 5 баллов
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

Выполнение текущего норматива: № 7

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

критерии оценки:

Выполнение стартового положения .

Выполнение без ошибок:

Вес тела на впереди стоящей ноге, носки развернуты под углом к стартовой линии, плечи вполоборота к стартовой линии, одноименная рука опущена к впередистоящей ноге.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:
а. сильный наклон плеч вперед
б. высокая посадка.
в. Недостаточный разворот носка впередистоящего конька
г. Недостаточное разгибание отведенной руки.

Значительные ошибки:
а. корпус слишком развернут от стартовой линии
б. к впередистоящей ноге, выведена разноименная рука
в. Постановка лезвия впередистоящей ноги на носок конька
г. Большое расстояние между лезвиями коньков

Грубые ошибки:
а. нет статичного положения
б. Смещение ОЦТ на пятки;
в. Вес тела на сзади стоящей ноге

. подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 10 баллов
Одна незначительная – 9 баллов
Две-три незначительные – 8 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 7 баллов
Две значительные- 6 баллов
Три значительные – 5 баллов
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

выполнение контрольных нормативов: № 8

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Проведение фрагмента контрольного учебно-тренировочного занятия (по заданию педагога)

15 б. – проведение урока в соответствии с требованиями

12 б. – несоответствие построение урока поставленной задаче

9 б. – отсутствие вводной части урока, предусматривающей разминку

8 б. – отсутствие рациональной последовательности в применении упражнений

7 б. – несоответствие интервалов отдыха между упражнениями

6 б. – отсутствие рациональных приёмов в выполнении упражнении, несоответствие принципов и методов обучения

5 б. – отсутствие построения структуры проведения урока

выполнение текущего норматива: № 9

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

Пробегание поворота дистанции с заданной частотой шагов. Выполнение на дистанции 400 метров с разгона.

10 баллов – заданная частота совпала с заданием.

5 баллов – отклонения в задании 1-2 шага

3 балла – расхождение с заданием 3 шага

3 курс 5 семестр **Очная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 1

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Бег 100 метров со старта:

Девушки: 10 б. – 15,0; 8 б – 15.3; 5 б. - 15,8.

Юноши: 10 б. – 12,5; 8 б – 12.9 ; 5 б. - 13,4.

выполнение текущего норматива: № 2

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Бег на средние дистанции:

Девушки – бег на 800 метров: 10 б. – 2.50; 8 б – 2.54; 5 б. - 2.58.

Юноши – бег на 1500 метров: 10 б. – 5.0.0; 8 б – 5.04; 5 б. - 5.09.

выполнение текущего норматива: № 3

(необходимо набрать максимально 25 баллов минимально 8 балла)

Критерии оценки:

Пробегание дистанции 1500 метров

25 баллов – 1 взрослый разряд и выше

15 баллов – 2 взрослый разряд

10 баллов - 3 взрослый разряд

8 балов – 1 юношеский

Выполнение текущего норматива: № 4

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Пробегание отрезка 600 метров со старта на роликовых коньках, укладываясь в определенное время по заданию преподавателя. Отдых между повторами 3 минуты.

15 б. - 6 раз; 10 б – 4 р.; 5 б – 1р.

3 курс 6 семестр **Очная форма обучения**

Выполнение текущего норматива: № 5

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Анализ техники бега на коньках по прямой на дистанции 500 м. Техничное пробегание дистанции 500 м.

Выполнение без ошибок:
Отталкивание из положения «группировки». Разгибая толчковую ногу, смещаясь выполнить постановку маховой ноги на опору на внешнюю часть стопы, подтянуть ставшую свободной толчковую ногу. Сместить таз в сторону свободной ноги и выполнить упражнение в другую сторону.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:

а. Подтягивание ноги слегка развернутым носком внутрь или наружу;
б. Незначительное «заваливание» внутрь толчковой ноги в начале отталкивания;
в. Недостаточное разгибание толчковой ноги;
г. Недостаточная амплитуда движения руками.

Значительные ошибки:
а. Отсутствие фазы подтягивания (заведения) свободной ноги;
б. Вертикальные движения плечами при каждом шаге;
в выполнение упражнения в высокой посадке

Грубые ошибки:
а. Падение;
б. Постановка ноги в положение противоупора;
в. Движение бедра назад после окончания отталкивания

подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 10 баллов
Одна незначительная – 8 баллов
Две-три незначительные – 7 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 6 баллов
Две значительные- 5 баллов
Три значительные – 3 балла

Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

выполнение текущего норматива: № 6

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

критерии оценки:

Анализ техники бега на коньках по повороту на дистанции 500 м. Техничное пробегание дистанции 500 м.

Выполнение без ошибок:
Разгибая левую ногу, вывести сильно согнутую правую вперед - влево и поставить под правое плечо. Разгибая правую ногу, левую поставить под левое плечо вперед – влево.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:
а. Небольшое отведение плеч внутрь или наружу поворота;
б. Недостаточный отрыв от пола стопы толчковой ноги;
в. Недостаточный разворот носка относительно радиуса поворота;.
г. Недостаточное разгибание правой руки.

Значительные ошибки:
а. Плечи не параллельны поверхности пола;
б. Постановка ног раньше начала отталкивания;
в. Неуверенная постановка левой ноги на внешнее ребро;
г. Бег в высокой посадке.

Грубые ошибки:
а. Падение;
б. Смещение ОЦТ на пятки;
в. Опора левой рукой на пол.

подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 10 баллов
Одна незначительная – 9 баллов
Две-три незначительные – 8 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 7 баллов
Две значительные- 6 баллов
Три значительные – 5 баллов
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов

Две и более грубые – 0 баллов

Выполнение текущего норматива: № 7

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

критерии оценки:

Выполнение стартового положения и стартового разгона .

Выполнение без ошибок:

Вес тела на впереди стоящей ноге, носки развернуты под углом к стартовой линии, плечи вполоборота к стартовой линии, одноименная рука опущена к впередистоящей ноге. Постепенное опускание плеч и принятие положения посадки. Разбег без видимого колебания плеч вверх. Лезвия при разбеге не проскальзывают назад.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:
а. сильный наклон плеч вперед
б. высокая посадка.
в. Недостаточный разворот носка впередистоящего конька
г. Недостаточное разгибание отведенной руки.

Значительные ошибки:
а. корпус слишком развернут от стартовой линии
б. к впередистоящей ноге, выведена разноименная рука
в. Постановка лезвия впередистоящей ноги на носок конька
г. Колебание плеч вверх-вниз при разгоне

Грубые ошибки:
а. нет статичного положения
б. проскальзывание лезвий на первых шагах стартового разбега
в. Вес тела на сзади стоящей ноге

. подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 10 баллов
Одна незначительная – 9 баллов
Две-три незначительные – 8 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 7 баллов
Две значительные- 6 баллов

Три значительные – 5 баллов
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

выполнение контрольных нормативов: № 8

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Проведение контрольного учебно-тренировочного занятия (по заданию педагога) у групп НП.

15 б. – проведение урока в соответствии с требованиями

12 б. – несоответствие построение урока поставленной задаче

9 б. – отсутствие вводной части урока, предусматривающей разминку

8 б. – отсутствие рациональной последовательности в применении упражнений

7 б. – несоответствие интервалов отдыха между упражнениями

6 б. – отсутствие рациональных приёмов в выполнении упражнении, несоответствие принципов и методов обучения

5 б. – отсутствие построения структуры проведения урока

выполнение текущего норматива: № 9

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

Пробегание 5 кругов с разгона с одинаковой скоростью каждого круга.

10 б. – расхождение во времени кругов не более 0.2 сек.

5 б. – расхождение во времени кругов не более 0.5 сек.

3 б – расхождение во времени кругов более 0.8 сек

4 курс 7 семестр **Очная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 1

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Бег 100 метров со старта:

Девушки: 10 б. – 15,0; 8 б – 15.3; 5 б. - 15,8.

Юноши: 10 б. – 12,5;   8 б – 12.9 ; 5 б. - 13,4.

выполнение текущего норматива: № 2

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

10-й прыжок с двух ног многоскоками (с ноги на ногу)

Девушки: 10 б. –24 м; 8 б – 22 м; 5 б. - 19 м.

Юноши: 10 б. –28 м;   8 б – 26 м; 5 б. - 23 м.

выполнение текущего норматива: № 3

(необходимо набрать максимально 25 баллов минимально 8 балла)

Критерии оценки:

Пробегание дистанции 3000 метров девушки и 5000 метров юноши

25 баллов – 1 взрослый разряд и выше

15 баллов – 2 взрослый разряд

10 баллов - 3 взрослый разряд

8 балов – 1 юношеский

Выполнение текущего норматива: № 4

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Пробегание отрезка 800 метров со старта на роликовых коньках, укладываясь в определенное время по заданию преподавателя. Отдых между повторами 3 минуты.

15 б. - 6 раз; 10 б – 4 р.; 5 б – 1р.

4 курс 8 семестр **Очная форма обучения**

Выполнение текущего норматива: № 5

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Анализ техники бега на коньках по прямой на дистанции 3000 м. Техничное пробегание дистанции 3000 м.

Выполнение без ошибок:
Отталкивание из положения «группировки». Разгибая толчковую ногу, смещаясь выполнить постановку маховой ноги на опору на внешнюю часть стопы, подтянуть ставшую свободной толчковую ногу. Сместить таз в сторону свободной ноги и выполнить упражнение в другую сторону.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:

а. Подтягивание ноги слегка развернутым носком внутрь или наружу;
б. Незначительное «заваливание» внутрь толчковой ноги в начале отталкивания;
в. Недостаточное разгибание толчковой ноги;
г. Недостаточная амплитуда движения руками.

Значительные ошибки:
а. Отсутствие фазы подтягивания (заведения) свободной ноги;
б. Вертикальные движения плечами при каждом шаге;
в выполнение упражнения в высокой посадке

Грубые ошибки:
а. Падение;
б. Постановка ноги в положение противоупора;
в. Движение бедра назад после окончания отталкивания

подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 10 баллов
Одна незначительная – 8 баллов
Две-три незначительные – 7 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 6 баллов
Две значительные- 5 баллов
Три значительные – 3 балла
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

выполнение текущего норматива: № 6

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 5 баллов)

критерии оценки:

Анализ техники бега на коньках по повороту на дистанции 3000 м. Техничное пробегание дистанции 3000 м.

Выполнение без ошибок:
Разгибая левую ногу, вывести сильно согнутую правую вперед - влево и поставить под правое плечо. Разгибая правую ногу, левую поставить под левое плечо вперед – влево.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:
а. Небольшое отведение плеч внутрь или наружу поворота;
б. Недостаточный отрыв от пола стопы толчковой ноги;
в. Недостаточный разворот носка относительно радиуса поворота;.
г. Недостаточное разгибание правой руки.

Значительные ошибки:
а. Плечи не параллельны поверхности пола;
б. Постановка ног раньше начала отталкивания;
в. Неуверенная постановка левой ноги на внешнее ребро;
г. Бег в высокой посадке.

Грубые ошибки:
а. Падение;
б. Смещение ОЦТ на пятки;
в. Опора левой рукой на пол.

подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 10 баллов
Одна незначительная – 9 баллов
Две-три незначительные – 8 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 7 баллов
Две значительные- 6 баллов
Три значительные – 5 баллов
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

Выполнение текущего норматива: № 7

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

критерии оценки:

Выполнение стартового положения и стартового разгона .

Выполнение без ошибок:

Вес тела на впереди стоящей ноге, носки развернуты под углом к стартовой линии, плечи вполоборота к стартовой линии, одноименная рука опущена к впередистоящей ноге. Постепенное опускание плеч и принятие положения посадки. Разбег без видимого колебания плеч вверх. Лезвия при разбеге не проскальзывают назад.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:
а. сильный наклон плеч вперед
б. высокая посадка.
в. Недостаточный разворот носка впередистоящего конька
г. Недостаточное разгибание отведенной руки.

Значительные ошибки:
а. корпус слишком развернут от стартовой линии
б. к впередистоящей ноге, выведена разноименная рука
в. Постановка лезвия впередистоящей ноги на носок конька
г. Колебание плеч вверх-вниз при разгоне

Грубые ошибки:
а. нет статичного положения
б. проскальзывание лезвий на первых шагах стартового разбега
в. Вес тела на сзади стоящей ноге

. подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 10 баллов
Одна незначительная – 9 баллов
Две-три незначительные – 8 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 7 баллов
Две значительные- 6 баллов
Три значительные – 5 баллов
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

выполнение контрольных нормативов: № 8

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Проведение контрольного учебно-тренировочного занятия (по заданию педагога) у групп УТ.

15 б. – проведение урока в соответствии с требованиями

12 б. – несоответствие построение урока поставленной задаче

9 б. – отсутствие вводной части урока, предусматривающей разминку

8 б. – отсутствие рациональной последовательности в применении упражнений

7 б. – несоответствие интервалов отдыха между упражнениями

6 б. – отсутствие рациональных приёмов в выполнении упражнении, несоответствие принципов и методов обучения

5 б. – отсутствие построения структуры проведения урока

выполнение текущего норматива: № 9

(необходимо набрать максимально 10 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

Пробегание 5 кругов с разгона с одинаковой частотой шагов на каждом круге.

15 б. – расхождение в частоте круга не более 1-2 шагов.

10 б. – расхождение в частоте круга 3-4 шага.

5 б – расхождение в частоте круга 5-6 шагов.

1 курс 1 семестр **Заочная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 1

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

Бег 100 метров со старта:

Девушки: 15 б. – 15,0; 10 б – 15.4; 3 б. - 15,9.

Юноши: 15 б. – 12,5; 10б – 13.0 ; 3 б. - 13,5.

выполнение текущего норматива: № 2

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Бег на средние дистанции:

Девушки – бег на 800 метров: 15 б. – 2,50; 10 б – 2.55; 5 б. - 2,59.

Юноши – бег на 1500 метров: 15 б. – 5,0; 10 б – 5.05; 5 б. - 5,10.

1 курс 2 семестр **Заочная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 3

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

10-й прыжок с двух ног многоскоками (с ноги на ногу)

Девушки: 15 б. –24 м; 10 б – 22 м; 3 б. - 19 м.

Юноши: 15 б. –28 м; 10 б – 26 м; 3 б. - 23 м.

выполнение текущего норматива: № 4

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

подтягивание – юноши

отжимание с колен - девушки

Девушки: 15 б. –30 р; 10 б. – 25 р.; 5 б. - 15р.

Юноши: 15 б. –15 р; 10 б -8 р; 5 б. - 5 р.

2 курс 3 семестр **Заочная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 1

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

Пробегание отрезка 400 метров со старта на роликовых коньках, укладываясь в определенное время по заданию преподавателя. Отдых между повторами 3 минуты.

15 б. - 6 раз; 10 б – 4 р.; 3 б – 1р.

выполнение текущего норматива: № 2

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Анализ техники бега на коньках по прямой с помощью использования специального упражнения техническая имитация бега по прямой.

Выполнение без ошибок:
Отталкивание из положения «группировки». Разгибая толчковую ногу, смещаясь выполнить постановку маховой ноги на опору на внешнюю часть стопы, подтянуть ставшую свободной толчковую ногу. Сместить таз в сторону свободной ноги и выполнить упражнение в другую сторону.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:

а. Подтягивание ноги слегка развернутым носком внутрь или наружу;
б. Незначительное «заваливание» внутрь толчковой ноги в начале отталкивания;
в. Недостаточное разгибание толчковой ноги;
г. Недостаточная амплитуда движения руками.

Значительные ошибки:

а. Отсутствие фазы подтягивания (заведения) свободной ноги;
б. Вертикальные движения плечами при каждом шаге;
в выполнение упражнения в высокой посадке

Грубые ошибки:
а. Падение;
б. Постановка ноги в положение противоупора;
в. Движение бедра назад после окончания отталкивания

подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 15 баллов
Одна незначительная – 13 баллов
Две-три незначительные – 10 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 7 баллов
Две значительные- 6 баллов
Три значительные – 5 баллов
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

2 курс 4 семестр **Заочная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 3

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

Анализ техники бега на коньках по прямой на дистанции 1000 м. техничное пробегание дистанции 1000 м.

Выполнение без ошибок:
Отталкивание из положения «группировки». Разгибая толчковую ногу, смещаясь выполнить постановку маховой ноги на опору на внешнюю часть стопы, подтянуть ставшую свободной толчковую ногу. Сместить таз в сторону свободной ноги и выполнить упражнение в другую сторону.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:

а. Подтягивание ноги слегка развернутым носком внутрь или наружу;
б. Незначительное «заваливание» внутрь толчковой ноги в начале отталкивания;
в. Недостаточное разгибание толчковой ноги;
г. Недостаточная амплитуда движения руками.

Значительные ошибки:
а. Отсутствие фазы подтягивания (заведения) свободной ноги;
б. Вертикальные движения плечами при каждом шаге;
в выполнение упражнения в высокой посадке

Грубые ошибки:
а. Падение;
б. Постановка ноги в положение противоупора;
в. Движение бедра назад после окончания отталкивания

подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 15 баллов
Одна незначительная – 13 баллов
Две-три незначительные – 10 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 7 баллов
Две значительные- 5 баллов
Три значительные – 3 балла
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

выполнение текущего норматива: № 4

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Анализ техники бега на коньках по повороту на дистанции 500 м

Выполнение без ошибок:
Разгибая левую ногу, вывести сильно согнутую правую вперед - влево и поставить под правое плечо. Разгибая правую ногу, левую поставить под левое плечо вперед – влево.

Градация ошибок:

Незначительные ошибки:
а. Небольшое отведение плеч внутрь или наружу поворота;
б. Недостаточный отрыв от пола стопы толчковой ноги;
в. Недостаточный разворот носка относительно радиуса поворота;.
г. Недостаточное разгибание правой руки.

Значительные ошибки:
а. Плечи не параллельны поверхности пола;
б. Постановка ног раньше начала отталкивания;
в. Неуверенная постановка левой ноги на внешнее ребро;
г. Бег в высокой посадке.

Грубые ошибки:
а. Падение;
б. Смещение ОЦТ на пятки;
в. Опора левой рукой на пол.

подсчет баллов за выполнение упражнения

Без ошибок – 15 баллов
Одна незначительная – 13 баллов
Две-три незначительные – 12 баллов
Одна значительная или четыре незначительные – 8 баллов
Две значительные- 6 баллов
Три значительные – 5 баллов
Одна грубая или четыре значительных – 0 баллов
Две и более грубые – 0 баллов

3 курс 5 семестр **Заочная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 1

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

Пробегание дистанции 500 м.

15 баллов – 3 взрослый разряд и выше

10 баллов – 1 и 2 взрослый разряд

3 балла – 3 юношеский

выполнение текущего норматива: № 2

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Пробегание дистанции 1500 м.

15 баллов – 3 взрослый разряд и выше

10 баллов – 1 и 2 взрослый разряд

5 баллов – 3 юношеский

3 курс 6 семестр **Заочная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 1

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

Проведение фрагмента контрольного учебно-тренировочного занятия (по заданию педагога)

15 б. – проведение урока в соответствии с требованиями

12 б. – несоответствие построение урока поставленной задаче

9 б. – отсутствие вводной части урока, предусматривающей разминку

8 б. – отсутствие рациональной последовательности в применении упражнений

7 б. – несоответствие интервалов отдыха между упражнениями

6 б. – отсутствие рациональных приёмов в выполнении упражнении, несоответствие принципов и методов обучения

3 б. – отсутствие построения структуры проведения урока

выполнение текущего норматива: № 2

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Проведение полного контрольного учебно-тренировочного занятия (по заданию педагога)

15 б. – проведение урока в соответствии с требованиями

12 б. – несоответствие построение урока поставленной задаче

9 б. – отсутствие вводной части урока, предусматривающей разминку

8 б. – отсутствие рациональной последовательности в применении упражнений

7 б. – несоответствие интервалов отдыха между упражнениями

6 б. – отсутствие рациональных приёмов в выполнении упражнении, несоответствие принципов и методов обучения

3 б. – отсутствие построения структуры проведения урока

4 курс 7 семестр **Заочная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 1

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

Пробегание прямой дистанции с заданной частотой шагов. Выполнение на дистанции 400 метров с разгона.

15 баллов – заданная частота совпала с заданием.

10 баллов – отклонения в задании 1-2 шага

3 балла – расхождение с заданием 3-4 шага

выполнение текущего норматива: № 2

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Пробегание поворота дистанции с заданной частотой шагов. Выполнение на дистанции 400 метров с разгона.

15 баллов – заданная частота совпала с заданием.

10 баллов – отклонения в задании 1-2 шага

5 баллов – расхождение с заданием 3 шага

4 курс 8 семестр **Заочная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 3

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

Выполнение ускорений на участках дистанции (на прямой) по заданию преподавателя.

10 б. – выполнение задания на всех указанных участках;

3 б. – выполнение задания только на одном участке.

выполнение текущего норматива: № 4

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Выполнение ускорений на участках дистанции (на повороте) по заданию преподавателя.

10 б. – выполнение задания на всех указанных участках;

5 б. – выполнение задания только на одном участке.

5 курс 9 семестр **Заочная форма обучения**

выполнение текущего норматива: № 1

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 3 балла)

Критерии оценки:

Пробегание 5 кругов с разгона с одинаковой скоростью каждого круга.

15 б. – расхождение во времени кругов не более 0.2 сек.

10 б. – расхождение во времени кругов не более 0.5 сек.

3 б – расхождение во времени кругов более 0.8 сек

выполнение текущего норматива: № 2

(необходимо набрать максимально 15 баллов минимально 5 баллов)

Критерии оценки:

Пробегание 5 кругов с разгона с одинаковой частотой шагов на каждом круге.

15 б. – расхождение в частоте круга не более 1-2 шагов.

10 б. – расхождение в частоте круга 3-4 шага.

5 б – расхождение в частоте круга 5-6 шагов.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Код ТЗ	Тестовое задание
ПК 5.3	Студенту следует показать свои навыки в судействе соревнований по конькобежному спорту или шорт-треку на выбор.

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

1 курс 1 семестр

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности при занятии конькобежным спортом.
2. Оказание первой помощи при травмах.
3. Гигиенические и метеорологические условия, их значение для безопасного и успешного проведения занятий на льду.
4. Требования к конькобежному костюму, инвентарю для занятий КС.
5. Страховка и самостраховка начинающих конькобежцев, а также лиц среднего и пожилого возраста.

1 курс 2 семестр

Общая физическая подготовка

6. Техника низкого старта в беге на спринтерские дистанции
7. Техника финиширования в беге на спринтерские дистанции
8. Тренажеры, применяемые в конькобежном спорте для развития силовых способностей
9. Техника л/а бега на средние дистанции.

2 курс 3 семестр

Специальная физическая подготовка

1. Развитие специальной выносливости конькобежцев, посредством применения бега на роликовых коньках.
2. Применение подводящих упражнений в конькобежном спорте для развития специальной выносливости.
3. Применение прыжковых упражнений в конькобежном спорте для развития специальной выносливости.
4. Специальные тренажеры, применяемые в конькобежном спорте.

2 курс 4 семестр

Техническая подготовка

1. Анализ фазового состава цикла двойного шага и элементов техники бега.
2. Рабочие и подготовительные движения.
3. Посадка, отталкивание, маховые движения ногами, постановка ноги на лёд.
4. Согласование движений конькобежца при беге по прямой.

3 курс 5 семестр

Техническая подготовка

1. Особенности техники бега на повороте, фазы движения. Вход и выход из поворота. Движения ногами.
2. Согласование движений конькобежца при беге по повороту
3. Виды стартового положения. Фазовый анализ техники бега со старта.
4. Техника финиширования на различные дистанции в конькобежном спорте.

3 курс 6 семестр

Инструкторская практика

1. Конспект тренировочного занятия подготовительного периода подготовки у конькобежцев групп НП и УТ.
2. Конспект тренировочного занятия соревновательного периода подготовки у конькобежцев групп НП и УТ.
3. Конспект тренировочного занятия переходного периода подготовки у конькобежцев групп НП и УТ.
4. Конспект тренировочного занятия подготовительного периода подготовки у конькобежцев групп НП и УТ, направленного на развитие скоростных способностей .
5. Конспект тренировочного занятия подготовительного периода подготовки у конькобежцев групп НП и УТ, направленного на развитие силовых способностей
6. Конспект тренировочного занятия подготовительного периода подготовки у конькобежцев групп НП и УТ, направленного на развитие выносливости.
7. Процесс и структура процесса обучения скоростного бега на коньках. Этапы начального обучения и последовательность обучения.
8. Контроль и самоконтроль за усвоением техники скоростного бега на коньках. Оценка эффективности обучения.
9. Формы организации занятий по конькобежному спорту.

4 курс 7 семестр

Тактическая подготовка

1. Методы оценки тактической подготовленности конькобежцев.
2. Методы регистрации пространственно-временных параметров бега конькобежца. Хронометрия, механоэлектрический метод и радиотелеметрическая регистрация.
3. Тактика бега конькобежца и методика тактической подготовленности в беге на короткие и длинные дистанции.

4. Результаты исследования тактики пробегания длинных дистанций конькобежцами за последние годы.

4 курс 8 семестр

Тактическая подготовка

1. Особенности тактики бега на коньках на спринтерских дистанциях при сильном ветре.
2. Особенности тактики бега на коньках на стайерских дистанциях при сильном ветре.
3. Особенности тактики бега на коньках на стайерских дистанциях в различных температурных режимах.
4. Тактика индивидуальной борьбы в многоборье.
5. Тактика финиширования на различных соревновательных дистанциях в конькобежном спорте.

5 курс 9 семестр

Тактическая подготовка.

1. Тактика ведения борьбы в индивидуальном забеге на стартовом и финишном отрезках дистанции.
2. Тактика пробегания поворота с определенной частотой шагов по команде преподавателя.
3. Тактика пробегания прямой, с определенной частотой шагов, по команде преподавателя.
4. Тактика пробегания последней дистанции классического многоборья.

Критерии оценки:
30 б. – Тема раскрыта полностью, в соответствии с планом, проявляется творческий подход, имеет место анализ и систематизация информации из различных источников. Оформление работы на высоком уровне.
29 б. – Тема раскрыта полностью, в соответствии с планом, ошибок нет, имеют место анализ и систематизация информации из различных источников. Оформление работы на высоком уровне.
28 б. – Тема раскрыта полностью, в соответствии с планом, ошибок нет, используется достаточное количество источников. Оформление работы на высоком уровне.
27 б. – Тема раскрыта полностью, в соответствии с планом, ошибок нет, используется достаточное количество источников, есть небрежности в оформлении.
26 б. – Тема раскрыта полностью, в соответствии с планом, имеют место недочеты в изложении материала, оформление в соответствии с требованиями.
25 б. – Тема раскрыта в соответствии с планом, имеют место неточности в изложении материала, есть небрежности в оформлении.
24 б. – Тема раскрыта в соответствии с планом, имеют место неточности и недочеты в изложении материала, есть недочеты в логической структуре изложения материала, оформление в соответствии с требованиями.
23 б. – Тема раскрыта в соответствии с планом, допущено несколько мелких ошибок, есть недочеты в логической структуре изложения материала, оформление в соответствии с требованиями.

22 б. – Тема раскрыта не полностью, не соответствует плану, допущены мелкие ошибки, есть недочеты в логической структуре изложения материала
21 б. – Тема раскрыта не полностью, не соответствует плану, допущено много мелких ошибок, есть недочеты в логической структуре изложения материала
20б. - Тема раскрыта не полностью, не соответствует плану, допущены незначительные ошибки, есть недочеты в логической структуре изложения материала, стилистическое оформление требует коррекции.
19 б. – Тема не раскрыта полностью, не соответствует плану, допущено много незначительных ошибок, стилистическое оформление требует коррекции.
18 б. – Тема не раскрыта полностью, не соответствует плану, допущены значительные ошибки, нарушена логическая структура изложения, стилистическое оформление требует коррекции.
17 б. – Тема не раскрыта полностью, не соответствует плану, допущено много значительных ошибок, нарушена логическая структура изложения, стилистическое оформление требует коррекции.
16 б. – Тема не раскрыта полностью, не соответствует плану, допущено несколько грубых ошибок, нарушена логическая структура изложения, стилистическое оформление требует значительной коррекции.
15 б. - Тема не раскрыта полностью, не соответствует плану, допущено значительное количество грубых ошибок, нарушена логическая структура изложения, стилистическое оформление требует значительной коррекции.

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет

ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

1 курс 1 семестр **Очная форма обучения**

№ п/п	Тест	Баллы
1	Пробегание дистанции 500 метров на коньках. .	30 б. – по 1 взрослому разряду; 25 б. – по 2 взрослому разряду; 22 б. – по 3 взрослому разряду.

1 курс 2 семестр **Очная форма обучения**

Вопросы к зачету

1. Спортивный календарь по конькобежному спорту.
2. Виды соревнований по конькобежному спорту.
3. Значение соревнований по конькобежному спорту.
4. Положение о соревнованиях, его цели и задачи.

5. Положение о соревнованиях, место, сроки проведения и организаторы.
6. Положение о соревнованиях, требования к участникам и условия их допуска.
7. Положение о соревнованиях, условия подведения итогов и награждение
8. Положение о соревнованиях, условия финансирования и обеспечение безопасности участников и зрителей
9. Положение о соревнованиях, страхование участников
10. Положение о соревнованиях, подача заявок на участие.
11. Виды и характер соревнований.
12. Возрастные группы участников соревнований.
13. Дистанции и программа соревнований.
14. Права и обязанности участников соревнования.
15. Требования к инвентарю и экипировке конькобежца.
16. Функции представителя, тренера и капитана команды.
17. Назначение и функции судейской коллегии.
18. Права и обязанности судей главной судейской коллегии
19. Права и обязанности главного судьи соревнований
20. Работа главного судьи при подготовке к проведению соревнований по конькобежному спорту.
21. Работа главного судьи в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
22. Работа главного судьи по окончании соревнований.
23. Работа заместителей главного судьи во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
24. Работа секретариата соревнований во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
25. Материальное обеспечение секретариата во время проведения соревнований по конькобежному спорту
26. Работа главного секретаря во время проведения соревнований по конькобежному спорту
27. Работа заместителей главного секретаря во время проведения соревнований по конькобежному спорту
28. Работа секретарей на финише во время проведения соревнований по конькобежному спорту
29. Работа старшего судьи ручного хронометража и его бригады во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
30. Работа старшего судьи автоматического хронометража и его бригады во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
31. Работа судьи автоматического хронометража (оптическая система) во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
32. Работа судьи автоматического хронометража (система фотофиниша) во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
33. Работа судьи автоматического хронометража (транспондерная система) во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
34. Работа старшего судьи на финише и его бригады во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
35. Работа судьи-оператора счетчика кругов во время проведения соревнований по конькобежному спорту
36. Работа судьи на дорожке (на повороте) во время проведения соревнований по конькобежному спорту
37. Работа судьи на дорожке (на финишной прямой) во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
38. Работа судьи на дорожке (на переходной прямой) во время проведения соревнований по конькобежному спорту

39. Работа судьи на дорожке (стюард разметки дорожек) во время проведения соревнований по конькобежному спорту
40. Работа стартера и его помощников во время проведения соревнований по конькобежному спорту
41. Работа технического эксперта по льду во время проведения соревнований по конькобежному спорту
42. Работа судьи по награждению во время проведения соревнований по конькобежному спорту
43. Работа судьи руководителя забегов во время проведения соревнований по конькобежному спорту
44. Работа судьи информатора во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
45. Работа судьи технического делегата во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
46. Церемония открытия соревнований по конькобежному спорту.
47. Сценарий церемонии открытия соревнований по конькобежному спорту
48. Работа врача во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
49. Работа медицинской бригады во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
50. Организация и проведение антидопингового контроля во время проведения соревнований по конькобежному спорту.

2 курс 3 семестр **Очная форма обучения**

№ п/п	Тест	Баллы
1	Пробегание дистанции 1000 метров на коньках. .	30 б. – по 1 взрослому разряду; 25 б. – по 2 взрослому разряду; 22 6. – по 3 взрослому разряду.

2 курс 4 семестр **Очная форма обучения**

Вопросы к зачету.

1. Составление графика проведения соревнований по конькобежному спорту.
2. Расчет времени, необходимый для старта участников парами на дистанцию 500 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
3. Расчет времени, необходимый для старта участников квартетами на дистанцию 500 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
4. Расчет времени, необходимый для старта участников парами на дистанцию 1000 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
5. Расчет времени, необходимый для старта участников квартетами на дистанцию 1000 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
6. Расчет времени, необходимый для старта участников парами на дистанцию 1500 м (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
7. Расчет времени, необходимый для старта участников квартетами на дистанцию 1500 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
8. Расчет времени, необходимый для старта участников парами на дистанцию 3000 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
9. Расчет времени, необходимый для старта участников квартетами на дистанцию 3000 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)

10. Расчет времени, необходимый для старта участников парами на дистанцию 5000 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
11. Расчет времени, необходимый для старта участников квартетами на дистанцию 5000 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
12. Расчет времени, необходимый для старта участников в командном спринте (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
13. Расчет времени, необходимый для старта участников в командном забеге (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
14. Расчет времени, необходимый для старта участников в масс-старте (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
15. Расчет времени, необходимый для старта участников в эстафете (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
16. Расчет времени, необходимый на заливку льда в зависимости от погодных условий и технического оснащения стадиона (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
17. Предварительная заявка для участия в соревнованиях по конькобежному спорту.
18. Итоговая заявка для участия в соревнованиях по конькобежному спорту.
19. Визирование заявок участников соревнований на соревнованиях по конькобежному спорту различного статуса.
20. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Чемпионат России на отдельных дистанциях).
21. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Чемпионат России в многоборье и спринтерском многоборье).
22. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Первенство России среди юниоров и юниорок).
23. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Первенство России среди юношей и девушек старшего и среднего возраста).
24. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Чемпионаты и кубки Мира).
25. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Чемпионат Европы).
26. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Олимпийские игры).
27. Мандатная комиссия в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту
28. Первое заседание судейской коллегии в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
29. Жеребьевка забегов парами в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
30. Жеребьевка забегов квартетами в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
31. Второе и последующие заседания судейской коллегии в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
32. Особенности жеребьевки на вторую и последующие дистанции классического многоборья в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
33. Особенности жеребьевки на вторую и последующие дистанции спринтерского многоборья в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
34. Критерии допуска на последнюю дистанцию классического многоборья в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.

35. Личная карточка участника и форма ее заполнения в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
36. Отчет судейской коллегии о проведении соревнований по конькобежному спорту.
37. Стартовые протоколы на дистанции в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
38. Итоговый протокол о проведении соревнований по конькобежному спорту.
39. Классический регламент организации антидопингового контроля и документы, необходимые для его проведения.
40. Закрытый регламент организации антидопингового контроля и документы, необходимые для его проведения.

41. Дистанции для регистрации рекордов России в конькобежном спорте.
42. Условия признания рекордов России в конькобежном спорте
43. Классификация присвоения спортивных разрядов на соревнованиях по конькобежному спорту
44. Документы, необходимые для присвоения спортивных разрядов в конькобежном спорте
45. Карточка нарушений правил бега на повороте, в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
46. Карточка нарушений правил бега на финишной прямой, в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
47. Карточка нарушений правил бега на переходе, в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
48. Подведение итоговых результатов соревнований по многоборью в конькобежном спорте.
49. Подведение итоговых результатов соревнований на отдельных дистанциях в конькобежном спорте.
50. Подведение итоговых командных результатов соревнований в конькобежном спорте.

3 курс 5 семестр **Очная форма обучения**

№ п/п	Тест	Баллы
1	Пробегание дистанции 1500 метров на коньках. .	30 б. – по 1 взрослому разряду; 25 б. – по 2 взрослому разряду; 22 6. – по 3 взрослому разряду.

3 курс 6 семестр **Очная форма обучения**

Вопросы к зачету.

1. Ответственность главного судьи в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
2. Права главного судьи в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
3. Решения главного судьи в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
4. Исключительные ситуации в работе главного судьи в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
5. Стартовое оборудование в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
6. Требования, предъявляемые к беговому комбинезону в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.

7. Требования, предъявляемые к защитной экипировке в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
8. Требования, предъявляемые к разминочному костюму в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
9. Требования, предъявляемые к конькам в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
10. Требования, предъявляемые к использованию музыкальных устройств и оборудования для связи в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
11. Требования, предъявляемые к устройствам для систем хронометража в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
12. Требования, предъявляемые к нарукавным повязкам и другим средствам идентификации в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
13. Стандартные ледовые дорожки для проведения соревнований по конькобежному спорту.
14. Расчет длины стандартных ледовых дорожек 400 м. для проведения соревнований по конькобежному спорту с радиусами малого и большого поворота 25 и 29 метров соответственно.
15. Расчет длины стандартных ледовых дорожек 400 м. для проведения соревнований по конькобежному спорту с радиусами малого и большого поворота 26 и 30 метров соответственно.
16. Расчет длины стандартных ледовых дорожек 400 м. для проведения соревнований по конькобежному спорту с радиусами малого и большого поворота 25,5 и 29,5 метров соответственно.
17. Расчет длины стандартных ледовых дорожек 400 м. для проведения соревнований по конькобежному спорту с радиусами малого и большого поворота 26,5 и 30,5 метров соответственно.
18. Расчет длины стандартных ледовых дорожек 333,33 м. для проведения соревнований по конькобежному спорту с радиусами малого и большого поворота 26 и 30 метров соответственно.
19. Расчет длины стандартных ледовых дорожек 333,33 м. для проведения соревнований по конькобежному спорту с радиусами малого и большого поворота 25 и 29 метров соответственно.
20. Разметка соревновательных дорожек для проведения соревнований по конькобежному спорту.
21. Обмеры соревновательных дорожек для проведения соревнований по конькобежному спорту.
22. Схема соревновательной дорожки для проведения соревнований по конькобежному спорту. Обозначение и нанесение стартовых и финишных линий.
23. Схема соревновательной дорожки для проведения соревнований по конькобежному спорту. Обозначение и расположение зоны для тренеров.
24. Минимальные требования безопасности для любых соревнований по конькобежному спорту.
25. Требования безопасности для чемпионатов, первенств России и международных соревнований по конькобежному спорту.
26. Комиссия по качеству льда на соревнованиях по конькобежному спорту.
27. Технический эксперт по льду на соревнованиях по конькобежному спорту.
28. Общие правила жеребьевки на соревнованиях по конькобежному спорту.
29. Первая жеребьевка на чемпионате России по многоборью на соревнованиях по конькобежному спорту.
30. Последующие жеребьевки на чемпионате России по многоборью на соревнованиях по конькобежному спорту.

31. Критерии отбора на четвертую дистанцию чемпионата России по многоборью на соревнованиях по конькобежному спорту.
32. Правила жеребьевки на чемпионате России на отдельных дистанциях на соревнованиях по конькобежному спорту.
33. Правила жеребьевки на чемпионате России в спринтерском многоборье на соревнованиях по конькобежному спорту.
34. Правила жеребьевки на первенствах России в спринтерском многоборье на соревнованиях по конькобежному спорту.
35. Правила жеребьевки и составление забегов на соревнованиях с присвоением одного комплекта наград в конькобежном спорте.
36. Правила снятия со старта после жеребьевки и допуск запасных на соревнованиях по конькобежному спорту.
37. Изменение порядка забегов в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
38. Применение ручного хронометража в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
39. Применение автоматического хронометража в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
40. Правила смены дорожек спортсменами в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
41. Соревнования и дистанции, проводимые по специальным правилам в конькобежном спорте.
42. Организация забегов в масс-старте в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
43. Требования безопасности, предъявляемые к участникам соревнований, принимающих участие в масс-старте в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
44. Порядок начисления финальных и промежуточных очков спортсменам, принимающим участие в масс-старте в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
45. Идентификационные средства, используемые для участников соревнований по конькобежному спорту при старте забегов парами.
46. Идентификационные средства, используемые для участников соревнований по конькобежному спорту при старте забегов квартетами
47. Идентификационные средства, используемые для участников соревнований по конькобежному спорту при старте в командном забеге.
48. Идентификационные средства, используемые для участников соревнований по конькобежному спорту при старте в командном спринте.
49. Идентификационные средства, используемые для участников соревнований по конькобежному спорту при старте в эстафете.
50. Идентификационные средства, используемые для участников соревнований по конькобежному спорту при старте на дистанции 100 метров.

4 курс 7 семестр **Очная форма обучения**

№ п/п	Тест	Баллы
1	Пробегание дистанции 3000 и 5000 метров на коньках. .	30 б. – по 1 взрослому разряду; 25 б. – по 2 взрослому разряду; 22 б. – по 3 взрослому разряду.

4 курс 8 семестр **Очная форма обучения**

Вопросы к зачету.

1. Процедура старта на соревнованиях в конькобежном спорте.
2. Фальстарт и дисквалификация спортсмена за нарушения на соревнованиях в конькобежном спорте.
3. Правило пересечения внутренней линии разметки в повороте и дисквалификация спортсмена за нарушение на соревнованиях в конькобежном спорте.
4. Правило прохождения дистанции в пределах своей дорожки и дисквалификация спортсмена за нарушение на соревнованиях в конькобежном спорте.
5. Правило пересечения линии разметки соревновательной дорожки и дисквалификация спортсмена за нарушение на соревнованиях в конькобежном спорте.
6. Исключительные ситуации, возникающие при прохождении дистанции и пересечении линии разметки дорожки на прямой и повороте, не приводящие к дисквалификации участника на соревнованиях в конькобежном спорте.
7. Ответственность при столкновениях участников при прохождении дистанции на соревнованиях в конькобежном спорте.
8. Ответственность при обгонах участника при прохождении дистанции на соревнованиях в конькобежном спорте.
9. Правило соблюдения дистанции после обгона участника при прохождении дистанции на соревнованиях в конькобежном спорте.
10. Правило лидирования участника при прохождении дистанции на соревнованиях в конькобежном спорте.
11. Регистрация результатов на финише и нарушения, приводящие к дисквалификации спортсмена на соревнованиях в конькобежном спорте.
12. Правила прохождения дистанции в командных забегах на соревнованиях в конькобежном спорте.
13. Правила прохождения дистанции в командном спринте на соревнованиях в конькобежном спорте.
14. Правила прохождения эстафетных забегов на соревнованиях в конькобежном спорте.
15. Правила дисквалификации и повторного старта в командных соревнованиях в конькобежном спорте.
16. Право повторного старта спортсмену, принимающему участие в соревнованиях в конькобежном спорте.
17. Право стартовых дорожек в случае повторного старта спортсмену, принимающему участие в соревнованиях в конькобежном спорте.
18. Право необходимого интервала для отдыха в случае повторного старта спортсмену, принимающему участие в соревнованиях в конькобежном спорте.
19. Правило определения результатов на отдельных дистанциях на соревнованиях в конькобежном спорте.
20. Правило определения результатов и итоговая классификация по сумме нескольких дистанций на соревнованиях в конькобежном спорте.
21. Подсчет очков на соревнованиях в конькобежном спорте.
22. Определение мест в командном забеге и командном спринте на соревнованиях в конькобежном спорте.
23. Определение мест в масс-старте на соревнованиях в конькобежном спорте.
24. Правило определения победителей на соревнованиях в конькобежном спорте.
25. Официальный протокол соревнований по конькобежному спорту и требования, предъявляемые к нему.
26. Протест, подаваемый представителем команды в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту и требования, предъявляемые к нему.
27. Правило дисквалификации спортсмена. Желтая и красная карточка на соревнованиях в конькобежном спорте.

28. Правило подачи апелляции на соревнованиях в конькобежном спорте.
29. Поведение спортсменов, тренеров и представителей команд во время проведения соревнований по конькобежному спорту и дисциплинарные санкции.
30. Формат проведения забегов квартетами во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
31. Процедура старта и составления забегов квартетами во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
32. Порядок начисления очков за места на этапах и финале Кубка России на соревнованиях по конькобежному спорту.
33. Права и обязанности участников соревнований по конькобежному спорту.
34. Права и обязанности представителей команд при проведении соревнований по конькобежному спорту.
35. Права и обязанности тренеров команд при проведении соревнований по конькобежному спорту.
36. Права и обязанности судей при проведении соревнований по конькобежному спорту.
37. Дистанции и программа чемпионата России по конькобежному спорту на отдельных дистанциях у мужчин и женщин.
38. Дистанции и программа чемпионата России по конькобежному спорту в многоборье у мужчин и женщин.
39. Дистанции и программа чемпионата России по конькобежному спорту в спринтерском многоборье у мужчин и женщин.
40. Дистанции и программа первенства России по конькобежному спорту среди юниоров и юниорок.
41. Дистанции и программа первенства России по конькобежному спорту среди юношей и девушек старшего возраста.
42. Дистанции и программа первенства России по конькобежному спорту среди юношей и девушек среднего возраста.
43. Критерии допуска спортсменов и общее количество участников на чемпионате России по конькобежному спорту на отдельных дистанциях у мужчин и женщин.
44. Критерии допуска спортсменов и общее количество участников на чемпионат России по конькобежному спорту в многоборье и спринтерском многоборье у мужчин и женщин.
45. Критерии допуска спортсменов и общее количество участников в первенстве России по конькобежному спорту среди юниоров и юниорок.
46. Критерии допуска спортсменов и общее количество участников в первенстве России по конькобежному спорту среди юношей и девушек старшего и среднего возраста.
47. Дистанции, на которых регистрируются Рекорды России у мужчин по конькобежному спорту.
48. Дистанции, на которых регистрируются Рекорды России у женщин по конькобежному спорту.
49. Дистанции, на которых регистрируются Рекорды России у юниоров и юношей старшего возраста по конькобежному спорту.
50. Дистанции, на которых регистрируются Рекорды России у юниорок и девушек старшего возраста по конькобежному спорту.

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

1 курс 1 семестр **Заочная форма обучения**

№	Тест	Баллы

п/п		
1	Пробегание дистанции 500 метров на коньках. .	30 б. – по 1 взрослому разряду; 25 б. – по 2 взрослому разряду; 22 б. – по 3 взрослому разряду.

1 курс 2 семестр **Заочная форма обучения**

Вопросы к зачету

1. Спортивный календарь по конькобежному спорту.
2. Виды соревнований по конькобежному спорту.
3. Значение соревнований по конькобежному спорту.
4. Положение о соревнованиях, его цели и задачи.
5. Положение о соревнованиях, место, сроки проведения и организаторы.
6. Положение о соревнованиях, требования к участникам и условия их допуска.
7. Положение о соревнованиях, условия подведения итогов и награждение
8. Положение о соревнованиях, условия финансирования и обеспечение безопасности участников и зрителей
9. Положение о соревнованиях, страхование участников
10. Положение о соревнованиях, подача заявок на участие.
11. Виды и характер соревнований.
12. Возрастные группы участников соревнований.
13. Дистанции и программа соревнований.
14. Права и обязанности участников соревнования.
15. Требования к инвентарю и экипировке конькобежца.
16. Функции представителя, тренера и капитана команды.
17. Назначение и функции судейской коллегии.
18. Права и обязанности судей главной судейской коллегии
19. Права и обязанности главного судьи соревнований
20. Работа главного судьи при подготовке к проведению соревнований по конькобежному спорту.
21. Работа главного судьи в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
22. Работа главного судьи по окончании соревнований.
23. Работа заместителей главного судьи во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
24. Работа секретариата соревнований во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
25. Материальное обеспечение секретариата во время проведения соревнований по конькобежному спорту
26. Работа главного секретаря во время проведения соревнований по конькобежному спорту
27. Работа заместителей главного секретаря во время проведения соревнований по конькобежному спорту
28. Работа секретарей на финише во время проведения соревнований по конькобежному спорту
29. Работа старшего судьи ручного хронометража и его бригады во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
30. Работа старшего судьи автоматического хронометража и его бригады во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
31. Работа судьи автоматического хронометража (оптическая система) во время проведения соревнований по конькобежному спорту.

32. Работа судьи автоматического хронометража (система фотофиниша) во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
33. Работа судьи автоматического хронометража (транспондерная система) во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
34. Работа старшего судьи на финише и его бригады во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
35. Работа судьи-оператора счетчика кругов во время проведения соревнований по конькобежному спорту
36. Работа судьи на дорожке (на повороте) во время проведения соревнований по конькобежному спорту
37. Работа судьи на дорожке (на финишной прямой) во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
38. Работа судьи на дорожке (на переходной прямой) во время проведения соревнований по конькобежному спорту
39. Работа судьи на дорожке (стюард разметки дорожек) во время проведения соревнований по конькобежному спорту
40. Работа стартера и его помощников во время проведения соревнований по конькобежному спорту
41. Работа технического эксперта по льду во время проведения соревнований по конькобежному спорту
42. Работа судьи по награждению во время проведения соревнований по конькобежному спорту
43. Работа судьи руководителя забегов во время проведения соревнований по конькобежному спорту
44. Работа судьи информатора во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
45. Работа судьи технического делегата во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
46. Церемония открытия соревнований по конькобежному спорту.
47. Сценарий церемонии открытия соревнований по конькобежному спорту
48. Работа врача во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
49. Работа медицинской бригады во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
50. Организация и проведение антидопингового контроля во время проведения соревнований по конькобежному спорту.

2 курс 3 семестр **Заочная форма обучения**

№ п/п	Тест	Баллы
1	Пробегание дистанции 1000 метров на коньках. .	30 б. – по 1 взрослому разряду; 25 б. – по 2 взрослому разряду; 22 б. – по 3 взрослому разряду.

2 курс 4 семестр **Заочная форма обучения**

Вопросы к зачету.

1. Составление графика проведения соревнований по конькобежному спорту.
2. Расчет времени, необходимый для старта участников парами на дистанцию 500 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)

3. Расчет времени, необходимый для старта участников квартетами на дистанцию 500 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
4. Расчет времени, необходимый для старта участников парами на дистанцию 1000 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
5. Расчет времени, необходимый для старта участников квартетами на дистанцию 1000 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
6. Расчет времени, необходимый для старта участников парами на дистанцию 1500 м (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
7. Расчет времени, необходимый для старта участников квартетами на дистанцию 1500 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
8. Расчет времени, необходимый для старта участников парами на дистанцию 3000 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
9. Расчет времени, необходимый для старта участников квартетами на дистанцию 3000 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
10. Расчет времени, необходимый для старта участников парами на дистанцию 5000 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
11. Расчет времени, необходимый для старта участников квартетами на дистанцию 5000 м. (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
12. Расчет времени, необходимый для старта участников в командном спринте (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
13. Расчет времени, необходимый для старта участников в командном забеге (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
14. Расчет времени, необходимый для старта участников в масс-старте (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
15. Расчет времени, необходимый для старта участников в эстафете (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
16. Расчет времени, необходимый на заливку льда в зависимости от погодных условий и технического оснащения стадиона (для составления графика проведения соревнований по конькобежному спорту)
17. Предварительная заявка для участия в соревнованиях по конькобежному спорту.
18. Итоговая заявка для участия в соревнованиях по конькобежному спорту.
19. Визирование заявок участников соревнований на соревнованиях по конькобежному спорту различного статуса.
20. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Чемпионат России на отдельных дистанциях).
21. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Чемпионат России в многоборье и спринтерском многоборье).
22. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Первенство России среди юниоров и юниорок).
23. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Первенство России среди юношей и девушек старшего и среднего возраста).
24. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Чемпионаты и кубки Мира).
25. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Чемпионат Европы).
26. Критерии допуска и общее количество участников соревнований по конькобежному спорту (Олимпийские игры).
27. Мандатная комиссия в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту

28. Первое заседание судейской коллегии в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
29. Жеребьевка забегов парами в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
30. Жеребьевка забегов квартетами в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
31. Второе и последующие заседания судейской коллегии в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
32. Особенности жеребьевки на вторую и последующие дистанции классического многоборья в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
33. Особенности жеребьевки на вторую и последующие дистанции спринтерского многоборья в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
34. Критерии допуска на последнюю дистанцию классического многоборья в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
35. Личная карточка участника и форма ее заполнения в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
36. Отчет судейской коллегии о проведении соревнований по конькобежному спорту.
37. Стартовые протоколы на дистанции в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
38. Итоговый протокол о проведении соревнований по конькобежному спорту.
39. Классический регламент организации антидопингового контроля и документы, необходимые для его проведения.
40. Закрытый регламент организации антидопингового контроля и документы, необходимые для его проведения.

41. Дистанции для регистрации рекордов России в конькобежном спорте.
42. Условия признания рекордов России в конькобежном спорте
43. Классификация присвоения спортивных разрядов на соревнованиях по конькобежному спорту
44. Документы, необходимые для присвоения спортивных разрядов в конькобежном спорте
45. Карточка нарушений правил бега на повороте, в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
46. Карточка нарушений правил бега на финишной прямой, в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
47. Карточка нарушений правил бега на переходе, в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
48. Подведение итоговых результатов соревнований по многоборью в конькобежном спорте.
49. Подведение итоговых результатов соревнований на отдельных дистанциях в конькобежном спорте.
50. Подведение итоговых командных результатов соревнований в конькобежном спорте.

3 курс 5 семестр **Заочная форма обучения**

№ п/п	Тест	Баллы
1	Пробегание дистанции 1500 метров на коньках. .	30 б. – по 1 взрослому разряду; 25 б. – по 2 взрослому разряду; 22 б. – по 3 взрослому разряду.

3 курс 6 семестр **Заочная форма обучения**

Вопросы к зачету.

1. Ответственность главного судьи в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
2. Права главного судьи в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
3. Решения главного судьи в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
4. Исключительные ситуации в работе главного судьи в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
5. Стартовое оборудование в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
6. Требования, предъявляемые к беговому комбинезону в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
7. Требования, предъявляемые к защитной экипировке в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
8. Требования, предъявляемые к разминочному костюму в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
9. Требования, предъявляемые к конькам в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
10. Требования, предъявляемые к использованию музыкальных устройств и оборудования для связи в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
11. Требования, предъявляемые к устройствам для систем хронометража в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
12. Требования, предъявляемые к нарукавным повязкам и другим средствам идентификации в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
13. Стандартные ледовые дорожки для проведения соревнований по конькобежному спорту.
14. Расчет длины стандартных ледовых дорожек 400 м. для проведения соревнований по конькобежному спорту с радиусами малого и большого поворота 25 и 29 метров соответственно.
15. Расчет длины стандартных ледовых дорожек 400 м. для проведения соревнований по конькобежному спорту с радиусами малого и большого поворота 26 и 30 метров соответственно.
16. Расчет длины стандартных ледовых дорожек 400 м. для проведения соревнований по конькобежному спорту с радиусами малого и большого поворота 25,5 и 29,5 метров соответственно.
17. Расчет длины стандартных ледовых дорожек 400 м. для проведения соревнований по конькобежному спорту с радиусами малого и большого поворота 26,5 и 30,5 метров соответственно.
18. Расчет длины стандартных ледовых дорожек 333,33 м. для проведения соревнований по конькобежному спорту с радиусами малого и большого поворота 26 и 30 метров соответственно.
19. Расчет длины стандартных ледовых дорожек 333,33 м. для проведения соревнований по конькобежному спорту с радиусами малого и большого поворота 25 и 29 метров соответственно.
20. Разметка соревновательных дорожек для проведения соревнований по конькобежному спорту.
21. Обмеры соревновательных дорожек для проведения соревнований по конькобежному спорту.
22. Схема соревновательной дорожки для проведения соревнований по конькобежному спорту. Обозначение и нанесение стартовых и финишных линий.
23. Схема соревновательной дорожки для проведения соревнований по конькобежному спорту. Обозначение и расположение зоны для тренеров.

24. Минимальные требования безопасности для любых соревнований по конькобежному спорту.
25. Требования безопасности для чемпионатов, первенств России и международных соревнований по конькобежному спорту.
26. Комиссия по качеству льда на соревнованиях по конькобежному спорту.
27. Технический эксперт по льду на соревнованиях по конькобежному спорту.
28. Общие правила жеребьевки на соревнованиях по конькобежному спорту.
29. Первая жеребьевка на чемпионате России по многоборью на соревнованиях по конькобежному спорту.
30. Последующие жеребьевки на чемпионате России по многоборью на соревнованиях по конькобежному спорту.
31. Критерии отбора на четвертую дистанцию чемпионата России по многоборью на соревнованиях по конькобежному спорту.
32. Правила жеребьевки на чемпионате России на отдельных дистанциях на соревнованиях по конькобежному спорту.
33. Правила жеребьевки на чемпионате России в спринтерском многоборье на соревнованиях по конькобежному спорту.
34. Правила жеребьевки на первенствах России в спринтерском многоборье на соревнованиях по конькобежному спорту.
35. Правила жеребьевки и составление забегов на соревнованиях с присвоением одного комплекта наград в конькобежном спорте.
36. Правила снятия со старта после жеребьевки и допуск запасных на соревнованиях по конькобежному спорту.
37. Изменение порядка забегов в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
38. Применение ручного хронометража в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
39. Применение автоматического хронометража в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
40. Правила смены дорожек спортсменами в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
41. Соревнования и дистанции, проводимые по специальным правилам в конькобежном спорте.
42. Организация забегов в масс-старте в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
43. Требования безопасности, предъявляемые к участникам соревнований, принимающих участие в масс-старте в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
44. Порядок начисления финальных и промежуточных очков спортсменам, принимающим участие в масс-старте в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту.
45. Идентификационные средства, используемые для участников соревнований по конькобежному спорту при старте забегов парами.
46. Идентификационные средства, используемые для участников соревнований по конькобежному спорту при старте забегов квартетами
47. Идентификационные средства, используемые для участников соревнований по конькобежному спорту при старте в командном забеге.
48. Идентификационные средства, используемые для участников соревнований по конькобежному спорту при старте в командном спринте.
49. Идентификационные средства, используемые для участников соревнований по конькобежному спорту при старте в эстафете.
50. Идентификационные средства, используемые для участников соревнований по конькобежному спорту при старте на дистанции 100 метров.

4 курс 7 семестр **Заочная форма обучения**

№ п/п	Тест	Баллы
1	Пробегание дистанции 3000 и 5000 метров на коньках. .	30 б. – по 1 взрослому разряду; 25 б. – по 2 взрослому разряду; 22 б. – по 3 взрослому разряду.

4 курс 8 семестр **Заочная форма обучения**

Вопросы к зачету.

1. Процедура старта на соревнованиях в конькобежном спорте.
2. Фальстарт и дисквалификация спортсмена за нарушения на соревнованиях в конькобежном спорте.
3. Правило пересечения внутренней линии разметки в повороте и дисквалификация спортсмена за нарушение на соревнованиях в конькобежном спорте.
4. Правило прохождения дистанции в пределах своей дорожки и дисквалификация спортсмена за нарушение на соревнованиях в конькобежном спорте.
5. Правило пересечения линии разметки соревновательной дорожки и дисквалификация спортсмена за нарушение на соревнованиях в конькобежном спорте.
6. Исключительные ситуации, возникающие при прохождении дистанции и пересечении линии разметки дорожки на прямой и повороте, не приводящие к дисквалификации участника на соревнованиях в конькобежном спорте.
7. Ответственность при столкновениях участников при прохождении дистанции на соревнованиях в конькобежном спорте.
8. Ответственность при обгонах участника при прохождении дистанции на соревнованиях в конькобежном спорте.
9. Правило соблюдения дистанции после обгона участника при прохождении дистанции на соревнованиях в конькобежном спорте.
10. Правило лидирования участника при прохождении дистанции на соревнованиях в конькобежном спорте.
11. Регистрация результатов на финише и нарушения, приводящие к дисквалификации спортсмена на соревнованиях в конькобежном спорте.
12. Правила прохождения дистанции в командных забегах на соревнованиях в конькобежном спорте.
13. Правила прохождения дистанции в командном спринте на соревнованиях в конькобежном спорте.
14. Правила прохождения эстафетных забегов на соревнованиях в конькобежном спорте.
15. Правила дисквалификации и повторного старта в командных соревнованиях в конькобежном спорте.
16. Право повторного старта спортсмену, принимающему участие в соревнованиях в конькобежном спорте.
17. Право стартовых дорожек в случае повторного старта спортсмену, принимающему участие в соревнованиях в конькобежном спорте.
18. Право необходимого интервала для отдыха в случае повторного старта спортсмену, принимающему участие в соревнованиях в конькобежном спорте.

19. Правило определения результатов на отдельных дистанциях на соревнованиях в конькобежном спорте.
20. Правило определения результатов и итоговая классификация по сумме нескольких дистанций на соревнованиях в конькобежном спорте.
21. Подсчет очков на соревнованиях в конькобежном спорте.
22. Определение мест в командном забеге и командном спринте на соревнованиях в конькобежном спорте.
23. Определение мест в масс-старте на соревнованиях в конькобежном спорте.
24. Правило определения победителей на соревнованиях в конькобежном спорте.
25. Официальный протокол соревнований по конькобежному спорту и требования, предъявляемые к нему.
26. Протест, подаваемый представителем команды в ходе проведения соревнований по конькобежному спорту и требования, предъявляемые к нему.
27. Правило дисквалификации спортсмена. Желтая и красная карточка на соревнованиях в конькобежном спорте.
28. Правило подачи апелляции на соревнованиях в конькобежном спорте.
29. Поведение спортсменов, тренеров и представителей команд во время проведения соревнований по конькобежному спорту и дисциплинарные санкции.
30. Формат проведения забегов квартетами во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
31. Процедура старта и составления забегов квартетами во время проведения соревнований по конькобежному спорту.
32. Порядок начисления очков за места на этапах и финале Кубка России на соревнованиях по конькобежному спорту.
33. Права и обязанности участников соревнований по конькобежному спорту.
34. Права и обязанности представителей команд при проведении соревнований по конькобежному спорту.
35. Права и обязанности тренеров команд при проведении соревнований по конькобежному спорту.
36. Права и обязанности судей при проведении соревнований по конькобежному спорту.
37. Дистанции и программа чемпионата России по конькобежному спорту на отдельных дистанциях у мужчин и женщин.
38. Дистанции и программа чемпионата России по конькобежному спорту в многоборье у мужчин и женщин.
39. Дистанции и программа чемпионата России по конькобежному спорту в спринтерском многоборье у мужчин и женщин.
40. Дистанции и программа первенства России по конькобежному спорту среди юниоров и юниорок.
41. Дистанции и программа первенства России по конькобежному спорту среди юношей и девушек старшего возраста.
42. Дистанции и программа первенства России по конькобежному спорту среди юношей и девушек среднего возраста.
43. Критерии допуска спортсменов и общее количество участников на чемпионате России по конькобежному спорту на отдельных дистанциях у мужчин и женщин.
44. Критерии допуска спортсменов и общее количество участников на чемпионат России по конькобежному спорту в многоборье и спринтерском многоборье у мужчин и женщин.

45. Критерии допуска спортсменов и общее количество участников в первенстве России по конькобежному спорту среди юниоров и юниорок.
46. Критерии допуска спортсменов и общее количество участников в первенстве России по конькобежному спорту среди юношей и девушек старшего и среднего возраста.
47. Дистанции, на которых регистрируются Рекорды России у мужчин по конькобежному спорту.
48. Дистанции, на которых регистрируются Рекорды России у женщин по конькобежному спорту.
49. Дистанции, на которых регистрируются Рекорды России у юниоров и юношей старшего возраста по конькобежному спорту.
50. Дистанции, на которых регистрируются Рекорды России у юниорок и девушек старшего возраста по конькобежному спорту.

5 курс 9 семестр **Заочная форма обучения**

№ п/п	Тест	Баллы
1	Пробегание любой дистанции конькобежного многоборья .	30 б. – по 1 взрослому разряду; 25 б. – по 2 взрослому разряду; 22 б. – по 3 взрослому разряду.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (конькобежный спорт)

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Контрольная работа должна содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников.

В содержании приводятся наименования структурных частей контрольной работы, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме контрольной работы, дается критический обзор источников, собственные версии,

сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для к/р их рекомендуемое количество от 10 до 20 При этом в списке обязательно должны присутствовать источники, изданные в последние 3 года, а также ныне действующие нормативно-правовые акты, регулирующие отношения, рассматриваемые в к/р. В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

При сдаче к/р могут быть заданы вопросы по теме. При написании к/р можно использовать данные литературы, Интернета. К/р должна быть оформлена: шрифт – Times New Roman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у обучающегося в процессе изучения учебного материала. Однако тестирование не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к чтению дополнительной литературы. Зачет завершает изучение определенного раздела учебного курса и должен показать умение обучающегося использовать полученные знания в ходе подготовки и сдачи тестирования при ответах на экзаменационные вопросы. Тестирование может проводиться в устной или письменной форме.

Подготовка к тестированию предполагает несколько этапов. Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к зачету.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение заданий для самостоятельной работы;
- изучение теоретического и лекционного материала, а также основной и дополнительной литературы при подготовке к семинарским занятиям, научным дискуссиям, написании докладов;
- самостоятельное изучение отдельных вопросов, не рассматриваемых на практических

занятиях, по перечню, предусмотренному в методической разработке данного курса;
- подготовка к контрольным работам по темам, предусмотренным программой данного курса;
- - выполнение индивидуальных заданий для КСР по отдельным темам дисциплины, представленным в методической разработке.
Объём заданий рассчитан максимально на 2-4 часа в неделю.
Алгоритм самостоятельной работы студентов:
1 этап – поиск в литературе и изучение теоретического материала на предложенные преподавателем темы и вопросы;
2 этап – осмысление полученной информации из основной и дополнительной литературы, освоение терминов и понятий, механизма решения задач;
3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос или алгоритма решения задачи.

Подготовка к тестированию:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации для преподавателя:

1. Для обучения технике конькобежного спорта целесообразно использовать средства:
   - Подводящие упражнения;
   - Имитационные упражнения.
   - Катание на роликовых коньках
   - Специальные тренажеры (доска, балансировочная платформа)
2. Для обучения технике целесообразно использовать методы:
   - Словесные;
   - Наглядные;
   - Методы практического упражнения (целостный и расчлененный).
3. Для обучения технике целесообразно использовать методические приемы:
   - выполнение упражнений с использованием отягощений;
   - использование зеркала при выполнении имитационных упражнений.
   - Анализ видеозаписей
4. Для овладения методикой обучения технике исполнения элементов и проведения занятий целесообразно активно использовать метод анализа студентами выполняемых действий;
5. Применение технических средств обучения в изучении дисциплины;
6. Разработка специальных заданий для проведения инструкторской практики;
7. Использование при проведении занятий специальных тренажеров.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Зайко Д.С. заведующий кафедрой ТиМ легкой атлетики, к.п.н., доцент;
Сахарова Ю.С. преподаватель кафедры ТиМ легкой атлетики;
Сухарева С.М. доцент кафедры ТиМ легкой атлетики, к.п.н.

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде «знать, уметь, владеть»
1.	Общеподготовительные и специальноподготовительные упражнения в легкой атлетике	Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях легкой атлетикой. Предупреждение и исправление ошибок. Специальные упражнения, используемые для обучения видам легкой атлетики. Соревновательное упражнение избранного вида лёгкой атлетики.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта;

		Подводящие упражнения к избранному виду лёгкой атлетики. Имитационные упражнения для избранного вида лёгкой атлетики.	Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствовани ю собственного спортивного мастерства.
2.	Развитие физических способностей в легкой атлетике	Упражнения для развития выносливости (Упражнения с внешним сопротивлением. Использование методов: максимальных усилий; повторных непредельных усилий; изометрических, изокинетических и динамических усилий; ударного метода). Упражнения для развития силы (Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (Упражнения, требующие проявления значительных усилий при существенной скорости их выполнения. Упражнения для развития взрывной силы). Упражнения для развития скоростных качеств (Упражнения для развития способности к быстрому реагированию на сигнал, к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью, к быстрому началу движения, к выполнению движения в максимальном темпе. Упражнения для развития комплексных форм быстроты). Упражнения для развития координации (Упражнения, выполняемые из необычных исходных положений. Упражнения, выполняемые в необычных условиях (повышенная скорость, метание облегченных снарядов, прыжки с возвышения и т.д.). Изменения способов выполнения упражнения.) Тренажерные устройства для развития физических способностей мышц плечевого пояса	
3.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о соревновании. Функции главного судьи. Состав судейских бригад на виде. Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях. Судейство соревнований по прыжкам. Судейство соревнований по метаниям. Судейство соревнований в беговых видах.	
4.	Организация и проведение тренировочных занятий по легкой атлетике	Структура, задачи и содержание тренировочного занятия по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка тренера. Оценка результативности. Планирование тренировочного занятия по легкой атлетике. Проведение тренировочного	

		занятия по легкой атлетике. Особенности развития двигательных способностей, влияние сенситивных периодов, функциональные возможности организма для проявления и развития того или иного двигательного качества. Методика развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдение техники безопасности, профилактика травматизма.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1 семестр		
1	**Практическое занятие:** **Использование общеподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики** Подготовительная часть занятия в легкой атлетике. Беговая часть: медленный бег, упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения: подбор средств, порядок упражнений и их дозировка. Беговые упражнения: подбор средств, порядок упражнений и их дозировка.	20
1	**Практическое занятие:** **Использование специальноподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики** Специальные упражнения в беговых видах и спортивной ходьбе (беговые упражнения). Подбор средств в зависимости от вида легкой атлетики, порядок упражнений и их дозировка. Специальные упражнения прыгуна (прыжковые упражнения). Подбор средств в зависимости от вида легкой атлетики, порядок упражнений и их дозировка	20
1	**Практическое занятие:** **Использование специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики** Специальные упражнения метателя (бросковые упражнения). Специальные упражнения прыгуна (прыжковые упражнения). Специальные упражнения в беговых видах и спортивной ходьбе (беговые упражнения). Специальные упражнения метателя (бросковые упражнения). Подбор средств в зависимости от вида легкой атлетики, порядок упражнений и их дозировка.	12
1	**Практическое занятие:** **Использование специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики** Специальные упражнения метателя (бросковые упражнения). Специальные упражнения прыгуна (прыжковые упражнения). Специальные упражнения в беговых видах и спортивной ходьбе (беговые упражнения).	14
2 семестр		

1	**Практическое занятие:** **Использование специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики** Специальные упражнения метателя (бросковые упражнения). Специальные упражнения прыгуна (прыжковые упражнения). Специальные упражнения в беговых видах и спортивной ходьбе (беговые упражнения).	20
1	**Практическое занятие:** **Использование подводящих упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики** Особенности подбора подводящих упражнений в зависимости от вида легкой атлетики. Совершенствование техники фаз и структурных элементов единого двигательного упражнения.	20
1	**Практическое занятие:** **Использование имитационных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики** Особенности подбора имитационных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики. Совершенствование техники фаз и структурных элементов единого двигательного упражнения.	26
3 семестр		
2	**Практическое занятие:** **Использование упражнений для развития силовых способностей в избранном виде легкой атлетики** Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Использование методов: максимальных усилий; повторных непредельных усилий; изометрических, изокинетических и динамических усилий; ударного метода.	20
2	**Практическое занятие:** **Использование упражнений для развития быстроты в избранном виде легкой атлетики** Упражнения для развития способности к быстрому реагированию на сигнал, к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью, к быстрому началу движения, к выполнению движения в максимальном темпе. Упражнения для развития комплексных форм быстроты.	20
4	**Практическое занятие:** **Использование упражнений для развития выносливости в избранном виде легкой атлетики** Упражнения с использованием основных методов развития выносливости: равномерный, переменный, интервальный, повторный. Развитие общей и специальной выносливости.	26
4 семестр		
4	**Практическое занятие:** **Использование упражнений для развития координационных способностей в избранном виде легкой атлетики** Упражнения, выполняемые из необычных исходных положений. Упражнения, выполняемые в необычных условиях (повышенная скорость, метание облегченных снарядов, прыжки с возвышения и т.д.). Изменения способов выполнения упражнения.	20
2	**Практическое занятие:**	20

	Использование упражнений для развития гибкости в избранном виде легкой атлетики Динамические упражнения. Статические упражнения. Комбинированные упражнения.	
4	**Практическое занятие:** Особенности развития двигательных способностей, влияние сенситивных периодов, функциональные возможности организма для проявления и развития того или иного двигательного качества.	20
4	**Практическое занятие:** **Планирование тренировочного занятия по легкой атлетике.** Проведение тренировочного занятия занимающимися. Написание конспекта.	20
4	**Практическое занятие:** **Тренажерные устройства для развития физических способностей мышц плечевого пояса.** Упражнения, выполняемые на тренажерах. Соблюдение техники безопасности на занятии.	22
5 семестр		
3	**Практическое занятие:** **Организация судейства соревнований в беговых видах** Состав судейской бригады. Обязанности судей. Проведение соревнований в рамках тренировочного занятия.	10
3	**Практическое занятие:** **Организация судейства соревнований в прыжковых видах** Состав судейской бригады. Обязанности судей. Проведение соревнований в рамках тренировочного занятия.	10
3	**Практическое занятие:** **Организация судейства соревнований в метаниях** Состав судейской бригады. Обязанности судей. Проведение соревнований в рамках тренировочного занятия. Техника безопасности при проведении тренировочного занятия.	10
6 семестр		
4	**Практическое занятие:** **Структура, задачи и содержание тренировочного занятия по легкой атлетике** Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная, основная, заключительная). Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. Педагогический анализ урока.	22
4	**Практическое занятие:** **Подбор и дозировка упражнений** Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий. Структура урока, дозировка и направленность упражнений, организационно-методические указания.	22
4	**Практическое занятие:** Подготовка тренера Особенности обучения в группах НП, Т(СС), СС, ВСМ. Основные средства подготовки. Соотношение ОФП и СФП для различных групп занимающихся.	22
7 семестр		
4	**Практическое занятие:**	14

	Планирование тренировочного занятия по легкой атлетике Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий. Методика проведения урока по легкой атлетике (структура урока, дозировка и направленность упражнений, организационно-методические указания). Педагогический анализ урока.	
4	**Практическое занятие:** **Проведение тренировочного занятия по легкой атлетике** Специфика тренировочного процесса. Особенности режима двигательной деятельности. Групповое или индивидуальное тренировочное занятие, имеющее продолжительность, соответствующую избранному виду легкой атлетики. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена. Установление цели и продолжительности пути ее достижения. Установление конкретных задач обучения, воспитания повышения функциональных возможностей. Выбор средств подготовки. Контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок.	16
8 семестр		
3	**Практическое занятие:** **Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях** Составление положения и регламента соревнований в общеобразовательном учреждении. Проведение соревнований. Составление отчетной документации.	22
4	**Практическое занятие:** **Особенности развития двигательных способностей, влияние сенситивных периодов, функциональные возможности организма для проявления и развития того или иного двигательного качества** Качественные и количественные характеристики двигательной деятельности. Разработка средств и методов педагогического воздействия, направленных на воспитание физических способностей с учетом сенситивных периодов. Основы построения спортивной тренировки; критерии оценки индивидуального уровня подготовленности на этапах спортивной тренировки	24

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1 семестр		
1	**Практическое занятие:** **Использование общеподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики** Подготовительная часть занятия в легкой атлетике. Беговая часть: медленный бег, упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения: подбор средств, порядок упражнений и их дозировка. Беговые упражнения: подбор средств, порядок упражнений и их дозировка.	6
2 семестр		
1	**Практическое занятие:** **Использование специальноподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики**	6

	Специальные упражнения в беговых видах и спортивной ходьбе (беговые упражнения). Подбор средств в зависимости от вида легкой атлетики, порядок упражнений и их дозировка. Специальные упражнения прыгуна (прыжковые упражнения). Подбор средств в зависимости от вида легкой атлетики, порядок упражнений и их дозировка. Специальные упражнения метателя (бросковые упражнения). Подбор средств в зависимости от вида легкой атлетики, порядок упражнений и их дозировка.	
3 семестр		
1	**Практическое занятие:** **Использование специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики** Специальные упражнения метателя (бросковые упражнения). Специальные упражнения прыгуна (прыжковые упражнения). Специальные упражнения в беговых видах и спортивной ходьбе (беговые упражнения).	6
4 семестр		
1	**Практическое занятие:** **Использование подводящих упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики** Особенности подбора подводящих упражнений в зависимости от вида легкой атлетики. Совершенствование техники фаз и структурных элементов единого двигательного упражнения.	2
1	**Практическое занятие:** **Использование имитационных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики** Особенности подбора имитационных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики. Совершенствование техники фаз и структурных элементов единого двигательного упражнения.	4
5 семестр		
2,4	**Практическое занятие:** **Использование упражнений для развития силовых способностей в избранном виде легкой атлетики** Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Использование методов: максимальных усилий; повторных непредельных усилий; изометрических, изокинетических и динамических усилий; ударного метода.	4
6 семестр		
2,4	**Практическое занятие:** **Использование упражнений для развития быстроты в избранном виде легкой атлетики** Упражнения для развития способности к быстрому реагированию на сигнал, к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью, к быстрому началу движения, к выполнению движения в максимальном темпе. Упражнения для развития комплексных форм быстроты.	4
7 семестр		
2,4	**Практическое занятие:**	4

	Использование упражнений для развития выносливости в избранном виде легкой атлетики Упражнения с использованием основных методов развития выносливости: равномерный, переменный, интервальный, повторный. Развитие общей и специальной выносливости.	
8 семестр		
2,4	**Практическое занятие:** **Использование упражнений для развития координационных способностей в избранном виде легкой атлетики** Упражнения, выполняемые из необычных исходных положений. Упражнения выполняемые в необычных условиях (повышенная скорость, метание облегченных снарядов, прыжки с возвышения и т. д.. Изменения способов выполнения упражнения.	2
2,4	**Практическое занятие:** **Использование упражнений для развития гибкости в избранном виде легкой атлетики** Динамические упражнения. Статические упражнения. Комбинированные упражнения.	2
9 семестр		
2,4	**Практическое занятие:** **Применение упражнений с использованием тренажерных устройств в избранном виде легкой атлетики** Тренажерные устройства для развития физических способностей мышц плечевого пояса Тренажерные устройства для развития физических способностей мышц плечевого пояса Тренажерные устройства для развития физических способностей мышц плечевого пояса	4

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Алхасов, Д.С.Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. - Москва :Юрайт, 2020. - 300 с. : ил.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995
3. Колесников, А.В. Использование специально-подготовительных упражнений при обучении студентов-легкоатлетов методикам подготовки в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Колесников, Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 128 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Литвиненко, Л.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.В. Литвиненко, В.А. Ермакова. - Малаховка : [б. и.], 2017. – 118 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Базовые виды спорта : легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Е. Войнова [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2010. – 212 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Горбань, И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 122 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1879-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485622
3. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль "физическая культура") / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 463, [1] с. : ил.
4. 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
5. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва :Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099
6. Коновалов, В.Н. Физическая подготовка легкоатлетов- спринтеров с использованием технических средств [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие [для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 - «Физическая культура»

по дисциплинам «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, «Тренажеры в спорте»] / В.Н. Коновалов, А.И. Табаков, И.В. Руденко). - Омск : [б. и.], 2018. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

7. Легкая атлетика [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 440 с. : ил.

8. Никулина, Ж.В. Толкание ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт", бакалавров направления 521900 "Физическая культура" / Ж.В. Никулина, В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2012. - 203 с. : ил.

9. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с. : ил. - Библиогр.: с. 115-117. - ISBN 978-5-8149-2527-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428

10. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033

11. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г.В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 287, [1] с. : ил

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий. Зал легкой атлетики №2 (1 этаж, нежилое помещение №8)- Барьер соревновательный стальной-алюминиевый, разборный Polanik PP-171/6b-10шт, барьер стальной тренировочный Polanik согнутый, 5 уровней PP-179-10шт., маты для прыжков в высоту (комплект)-3шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная-5шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная (прыжки с шестом)-10шт., сетка разделительная для зала 10х18м-3шт., круг для метаний (разборный)-1шт., молот разновесовой-7шт., ядра разновесовые-17шт., копья разновесовые-15шт., система фальстарта-1шт., система фотофиниша-1шт., колодка универсальная, стартовая, стальная-8шт., табло электронное-2шт., табло времени на попытку-4шт., система измерения скорости ветра-4шт.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра: ТиМ легкой атлетики

Курс 1 семестр 1

(на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	Практическое занятие: Использование общеподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике**	3/15	17.5	
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	Практическое занятие: Использование специальноподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики **ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике)**	3/15	35	
21 22 23 24 25 26	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	Практическое занятие: Использование специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики		38	
27 28 29 30 31 32 33	0,5 0,5 0,5 0,5	Практическое занятие: Использование специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики **ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике**	5/10	50	
Рубежный контроль 1 (кафедра)			2/10	60	

Рубежный контроль - тестирование	5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)	22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 1 семестр	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра: ТиМ легкой атлетики
Курс 1 семестр 2

(на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Второй семестр					
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	Практическое занятие: Использование специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике**	3/15	17.5	
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Использование подводящих упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики **ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике)**	3/15	35	
21 22 23 24 25 26 27	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Использование имитационных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики		40	

28 29 30	0.5 0.5 0.5				
31 **ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике** 32 33			5/10	50	
Текущий контроль – 4 (Тестирование уровня подготовленности)			5/10	60	
Рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра: ТиМ легкой атлетики
Курс 2 семестр 3

(на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Третий семестр					
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Использование упражнений для развития силовых способностей в избранном виде легкой атлетики **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике**	3/15	17.5	
11 12 13 14 15 16 17	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Использование упражнений для развития быстроты в избранном виде легкой атлетики **ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике**	3/15	35	

18 19 20		**(фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике)**			
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Использование упражнений для развития выносливости в избранном виде легкой атлетики		40	
32 33	31 **ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике**		5/10	50	
Текущий контроль – 4 (Тестирование уровня подготовленности)			5/10	60	
Рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра: ТиМ легкой атлетики
Курс 2 семестр 4

(на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Четвертый семестр					
1 2 3 4 5 6 7	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Использование упражнений для развития координационных способностей в избранном виде легкой атлетики	3/15	17.5	

8 9 10		**ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике**			
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Использование упражнений для развития гибкости в избранном виде легкой атлетики **ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике)**	3/15	35	
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Особенности развития двигательных способностей, влияние сенситивных периодов, функциональные возможности организма для проявления и развития того или иного двигательного качества.		37.5	
31 32 33 34 35 36 37 38 39 40	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Планирование тренировочного занятия по легкой атлетике.		40	
41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51		Практическое занятие: Тренажерные устройства для развития физических способностей мышц плечевого пояса. **ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике**	5/10	50	
Текущий контроль – 4 (Тестирование уровня подготовленности)			5/10	60	
Рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	

Итоговая сумма баллов за 4 семестр	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра: ТиМ легкой атлетики
Курс 3 семестр 5

(на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Пятый семестр					
1 2 3 4 5	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Организация судейства соревнований в беговых видах **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике**	3/15	17.5	
6 7 8 9 10	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Организация судейства соревнований в прыжковых видах **ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике)**	3/15	35	
11 12 13 14 15	1 1 1 1 1	Практическое занятие: Организация судейства соревнований в метаниях **ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике**	5/10	50	
Текущий контроль – 4 (Тестирование уровня подготовленности)			5/10	60	
Рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра: ТиМ легкой атлетики
Курс 3 семестр 6

(на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Структура, задачи и содержание тренировочного занятия по легкой атлетике **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике**	3/15	18	
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Подбор и дозировка упражнений **ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике)**	3/15	36	
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Подготовка тренера **ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике**	5/10	50	
Текущий контроль – 4 (Тестирование уровня подготовленности)			5/10	60	

Рубежный контроль - тестирование	5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)	22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 6 семестр	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра: ТиМ легкой атлетики
Курс 4 семестр 7

(на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1 2 3 4 5 6 7	1 1 1 1 1	Практическое занятие: Планирование тренировочного занятия по легкой атлетике **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике**	3/15	20	
8 9 10 11 12 13 14 15	1 1 1 1 1	Практическое занятие: Специфика тренировочного процесса. Особенности режима двигательной деятельности **ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике)** **ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике**	8/25	50	
Текущий контроль – 4 (Тестирование уровня подготовленности)			5/10	60	
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра: ТиМ легкой атлетики
Курс 4 семестр 8

(на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике**	3/15	20	
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	Практическое занятие: Особенности развития двигательных способностей, влияние сенситивных периодов, функциональные возможности организма для проявления и развития того или иного двигательного качества **ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике)** **ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике**	8/25	50	
Текущий контроль – 4 (Тестирование уровня подготовленности)			5/10	60	
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Критерии оценивания текущих контролей в виде проведения фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (очная форма обучения)

Текущий контроль в виде проведения фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике определяется суммой оценок двух показателей проведения фрагмента тренировочного занятия, состоящих из оценок представленного конспекта и качества проведения самого занятия.

Тема проведения тренировочного занятия конкретизируется исходя из вида легкой атлетики, освоенного ранее.

Перечень тем:

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

2. Критерии оценивания текущего контроля 1 семестра

Текущий контроль №1 семестров – конспект на тему: «Способствовать развитию физических качеств при помощи средств и методов их развития на учебно-тренировочном занятии с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (анатомо-физиологических и психологических, разного возраста, пола и квалификации) по видам легкой атлетики, представленным ниже.

Перечень тем для конспектов:

1. Средства и методы развития выносливости.
2. Средства и методы развития силы.
3. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств.
4. Средства и методы развития скоростных качеств.
5. Средства и методы развития координации.

6. Использование подводящих упражнений к избранному виду лёгкой атлетики.
7. Использование имитационных упражнений в избранном виде лёгкой атлетики.
8. Использование соревновательного упражнения избранного вида лёгкой атлетики.
9. Использование подводящих упражнений к не избранному виду лёгкой атлетики.
10. Использование имитационных упражнений для не избранного вида лёгкой атлетики.
11. Использование соревновательного упражнения не избранного вида лёгкой атлетики.
12. Использование соревновательного упражнения не избранного вида лёгкой атлетики.
13. Использование упражнений для мышц рук на тренажерах.
14. Использование упражнений для мышц груди на тренажерах.
15. Использование упражнений для мышц живота на тренажерах.
16. Использование упражнений для мышц спины на тренажерах.
17. Использование упражнений для мышц ног на тренажерах.

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (3/15 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

6 баллов – оценка конспекта.

6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.

2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

7 баллов – оценка проведение

7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам,

учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/15 баллов)

Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
6 баллов – оценка конспекта.
6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
7 баллов – оценка проведение
7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
5 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 4: предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений для видов лёгкой атлетики; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (5/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики – **Текущий контроль 4**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
Бег на 2 км (мин)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
Прыжок в длину с места (см)	300	280	260	260	240	220
Метание спортивного снаряда весом 700г (юноши), 500г (девушки) (м)	27	32	38	13	17	21
Кросс по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;

8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;

Критерии оценивания текущего контроля 2 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (3/15 баллов)

Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
6 баллов – оценка конспекта.
6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
7 баллов – оценка проведение
7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия, решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия, решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
5 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе

средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/15 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
6 баллов – оценка конспекта.
6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
7 баллов – оценка проведение
7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена

полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 4: предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений для видов лёгкой атлетики; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (5/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики – **Текущий контроль 4**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
Бег на 2 км (мин)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
Прыжок в длину с места (см)	300	280	260	260	240	220
Метание спортивного снаряда весом 700г (юноши), 500г (девушки) (м)	27	32	38	13	17	21
Кросс по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;

Критерии оценивания текущего контроля 3 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (3/15 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

6 баллов – оценка конспекта.

6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.

2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

7 баллов – оценка проведение

7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 баллов – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/15 баллов)

Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
6 баллов – оценка конспекта.
6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
7 баллов – оценка проведение
7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам.

Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 4: предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений для видов лёгкой атлетики; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (5/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики – **Текущий контроль 4**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
Бег на 2 км (мин)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
Прыжок в длину с места (см)	300	280	260	260	240	220
Метание спортивного снаряда весом 700г (юноши), 500г (девушки) (м)	27	32	38	13	17	21
Кросс по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;

Критерии оценивания текущего контроля 4 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (3/15 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

6 баллов – оценка конспекта.

6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.

2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

7 баллов – оценка проведение

7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/15 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

6 баллов – оценка конспекта.

6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.

2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

7 баллов – оценка проведение

7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 4: предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений для видов лёгкой атлетики; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (5/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики – **Текущий контроль 4**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
Бег на 2 км (мин)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
Прыжок в длину с места (см)	300	280	260	260	240	220
Метание спортивного снаряда весом 700г (юноши), 500г (девушки) (м)	27	32	38	13	17	21
Кросс по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;

Критерии оценивания текущего контроля 5 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (3/15 баллов)

Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
6 баллов – оценка конспекта.

6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
7 баллов – оценка проведение
7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/15 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

6 баллов – оценка конспекта.

6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.

2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

7 баллов – оценка проведение

7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и

коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 4: предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений для видов лёгкой атлетики; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (5/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики – **Текущий контроль 4**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
Бег на 2 км (мин)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
Прыжок в длину с места (см)	300	280	260	260	240	220
Метание спортивного снаряда весом 700г (юноши), 500г (девушки) (м)	27	32	38	13	17	21
Кросс по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;

Критерии оценивания текущего контроля 6 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (3/15 баллов)

Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
6 баллов – оценка конспекта.
6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
7 баллов – оценка проведение
7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/15 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

6 баллов – оценка конспекта.

6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.

2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

7 баллов – оценка проведение

7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 4: предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений для видов лёгкой атлетики; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (5/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики – **Текущий контроль 4**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
Бег на 2 км (мин)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
Прыжок в длину с места (см)	300	280	260	260	240	220
Метание спортивного снаряда весом 700г (юноши), 500г (девушки) (м)	27	32	38	13	17	21
Кросс по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;

Критерии оценивания текущего контроля 7 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (3/15 баллов)

Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
6 баллов – оценка конспекта.
6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
7 баллов – оценка проведение
7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/15 баллов)

Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
6 баллов – оценка конспекта.
6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся.

Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
7 баллов – оценка проведение
7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 4: предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики;

техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений для видов лёгкой атлетики; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (5/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики – **Текущий контроль 4**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
Бег на 2 км (мин)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
Прыжок в длину с места (см)	300	280	260	260	240	220
Метание спортивного снаряда весом 700г (юноши), 500г (девушки) (м)	27	32	38	13	17	21
Кросс по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;

Критерии оценивания текущего контроля 8 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (3/15 баллов)

Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
6 баллов – оценка конспекта.
6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

7 баллов – оценка проведение

7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкой атлетике (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/15 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

6 баллов – оценка конспекта.

6 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

4 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
7 баллов – оценка проведение
7 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
5 баллов - - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 4: предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений для видов лёгкой атлетики; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (5/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики – **Текущий контроль 4**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
Бег на 2 км (мин)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
Прыжок в длину с места (см)	300	280	260	260	240	220
Метание спортивного снаряда весом 700г (юноши), 500г (девушки) (м)	27	32	38	13	17	21
Кросс по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;

Критерии оценивания текущих контролей в виде опроса
(очная форма обучения)
1 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (5/10 б)
Вопросы:
1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований в легкой атлетике).
2. Календарь и положение о соревновании по легкой атлетике (программа соревнований, представители команд и участники).
3. Судейская коллегия в легкой атлетике (должностные обязанности судей)
4. Правила соревнований в избранном виде легкой атлетики
5. Судейство соревнований в избранном виде легкой атлетики

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):
1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».

17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

7 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

6 баллов - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

5 баллов - имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

2 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (5/10 б)

Вопросы:

1. Положение о соревновании (правила составления, порядок подачи заявок).
2. Разновидность соревнований по легкой атлетике (статут, уровень, виды).
3. Обязанности судейских бригад на видах (количество судей в каждой бригаде, их обязанности к каждому уровню соревнований).
4. Правила соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
5. Судейство соревнований в беговых видах легкой атлетики.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».

17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

7 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

6 баллов - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

5 баллов - имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

3 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (5/10 б)

Вопросы:

1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований в легкой атлетике).
2. Календарь и положение о соревновании по легкой атлетике (программа соревнований, представители команд и участники).
3. Судейская коллегия в легкой атлетике (должностные обязанности судей)
4. Правила соревнований в избранном виде легкой атлетики
5. Судейство соревнований в избранном виде легкой атлетики

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.

18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

7 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

6 баллов - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

5 баллов - имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

4 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (5/10 б)

Вопросы:

1. Положение о соревновании (правила составления, порядок подачи заявок).
2. Разновидность соревнований по легкой атлетике (статут, уровень, виды).
3. Обязанности судейских бригад на видах (количество судей в каждой бригаде, их обязанности к каждому уровню соревнований).
4. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
5. Судейство соревнований в легкоатлетическом многоборье.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.

18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

7 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

6 баллов - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

5 баллов - имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

5 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (5/10 б)

Вопросы:

1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований в легкой атлетике).
2. Календарь и положение о соревновании по легкой атлетике (программа соревнований, представители команд и участники).
3. Судейская коллегия в легкой атлетике (должностные обязанности судей)
4. Правила соревнований в избранном виде легкой атлетики
5. Судейство соревнований в избранном виде легкой атлетики

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».

17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

7 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

6 баллов - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

5 баллов - имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

6 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (5/10 б)

Вопросы:

1. Положение о соревновании (правила составления, порядок подачи заявок).
2. Разновидность соревнований по легкой атлетике (статут, уровень, виды).
3. Обязанности судейских бригад на видах (количество судей в каждой бригаде, их обязанности к каждому уровню соревнований).
4. Правила соревнований в беговых видах легкой атлетики.
5. Судейство соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».

14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

7 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

6 баллов - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

5 баллов - имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

7 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (5/10 б)

Вопросы:

1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований в легкой атлетике).
2. Календарь и положение о соревновании по легкой атлетике (программа соревнований, представители команд и участники).
3. Судейская коллегия в легкой атлетике (должностные обязанности судей)
4. Правила соревнований в избранном виде легкой атлетики
5. Судейство соревнований в избранном виде легкой атлетики

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».

14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

7 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

6 баллов - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

5 баллов - имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

8 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (5/10 б)

Вопросы:

1. Положение о соревновании (правила составления, порядок подачи заявок).
2. Разновидность соревнований по легкой атлетике (статут, уровень, виды).
3. Обязанности судейских бригад на видах (количество судей в каждой бригаде, их обязанности к каждому уровню соревнований).
4. Правила соревнований в легкоатлетическом многоборье.
5. Судейство соревнований по спортивной ходьбе.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.

13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

8 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

7 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

6 баллов - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

5 баллов - имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Тестовые задания для 1 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Спортивная ходьба наиболее точно характеризуется: а) Как ациклический вид спорта, требующий проявления скоростной выносливости б) Как циклический вид спорта, требующий проявления силовой выносливости в) Как циклический вид спорта, требующий проявления специальной выносливости г) Как циклический вид спорта, требующий проявления скоростно-силовой выносливости
1.2	Как определяется длительность фазы амортизации в беге и ходьбе? а) с момента вертикали над точкой опоры до отрыва ноги с опоры б) с момента постановки ноги на опору до момента вертикали в) с момента постановки ноги на опору до момента снятия ноги с опоры г) время, когда ОЦМТ находится над точкой опоры
1.3	От чего зависит скорость в беге: а) от роста, веса и силы бегуна б) от согласованности работы ног и рук в) от частоты и длины шагов г) от скорости попутного ветра

1.4	Чем спортивна ходьба отличается от бега? а) При спортивной ходьбе спортсмен может идти своим темпом, меняя скорости б) При спортивной ходьбе должна отсутствовать фаза полета в) При спортивной ходьбе должна отсутствовать фаза амортизации г) При спортивной ходьбе должна отсутствовать фаза переднего шага	
2.1	Результат в прыжках в высоту в большой степени зависит от: а) от длины разбега и стиля прыжка б) от ритма разбега, роста спортсмена и его индивидуальных особенностей в) от угла вылета, скорости вылета ОЦМ и рационального перехода через планку г) от уровня подготовленности спортсмена	
2.2	Эволюция техники прыжков в высоту шла по пути: а) совершенствование правил соревнований и мест приземления б) совершенствование инвентаря, подбор специальных упражнений и методики тренировки в) поиск путей эффективного использования разбега и рационального переноса ОЦМТ через планку г) совершенствования отбора прыгунов и подготовки квалифицированных тренеров	
2.3	Задачи прыгуна в длину в фазе полета: а) сохранение равновесия и создание оптимальных условий для приземления б) изменение траектории движения ОЦМ в) изменение скорости полета ОЦМ г) создать рациональную траекторию полета для эффективного приземления	
2.4	Начальная скорость вылета ОЦМТ прыгуна в момент отрыва толчковой ноги от места отталкивания и зависит: а) психологических установок в момент выполнения отталкивания б) горизонтальной скорости разбега, величины мышечных усилий, времени действующих усилий и угла постановки толчковой ноги в) работа рук, маховой ноги и положения корпуса прыгуна г) скорости, набранной в разбеге и способа постановки ноги на брусок	
3.1	Какой оптимальный угол вылета в спортивной ходьбе? а) 55-65 градусов б) 3-7 градусов в) 10-15 градусов г) угол вылета отсутствует	
3.2	Какими критериями определяется качество спортивной техники легкоатлетических упражнений? а) эффективностью и экономичностью б) эффективностью и успешностью в) результативностью и местом г) средней скоростью передвижения по дистанции	
3.3	Что такое момент вертикали? а) момент, когда проекция ОЦМТ проходит через точку опоры б) момент, разделяющий опорный и безопорный период в) момент вертикального нахождения туловища спортсмена во время бега г) момент наибольшего подъема ОЦМТ во время спортивной ходьбы	
3.4	При беге на 100 метров в конце дистанции (последние 10-20 метров) скорость бега: а) вырастает на 2 - 4% б) остается без изменений в) падает на 3 - 8%	

	г) вырастает на 3 - 8%
4.1	Угол вылета при прыжках в высоту это: а) угол между поверхностью (дорожкой) и линией продольной оси толчковой ноги, соединяющей место отталкивания и ОЦМ прыгуна в момент вылета б) угол, образующийся вектором начальной скорости вылета тела прыгуна и горизонтом в) угол между поверхностью дорожки и осью толчковой ноги в момент прохода вертикали г) угол между туловищем спортсмена и дорожкой в момент отталкивания
4.2	Какие вертикальные оставляющие определяют результат в прыжках в высоту? а) высота ОЦМТ в момент отрыва ноги, вертикальные перемещения ОЦМТ после отрыва от опоры, расстояние между максимальной высотой взлета и планкой; б) высота ОЦМТ в момент отрыва ноги, высота маха во время отталкивания и расстояние между максимальной высотой взлета и планкой в) рост спортсмена, максимальная высота отталкивания и вертикальные перемещения ОЦМТ после отрыва от опоры г)рост спортсмена и высота планки
4.3	Результат в прыжках в длину зависит от: а) способа прыжка б) начальной скорости вылета ОЦМ, угла вылета и рационального приземления в) ритма разбега, его длины и скорости г) количества «шагов», сделанных в воздухе после отталкивания
4.4	Основные задачи разбега в прыжках в длину с разбега: а) создать правильный ритм разбега, набрать максимальную скорость б) придать телу прыгуна максимально контролируемую скорость бега и создать условия для рационального выполнения отталкивания в) постоянно наращивать длину и частоту шагов перед отталкиванием г) набрать максимальную скорость и точно попасть на планку отталкивания
5.1	Какой угол наклона туловища вперед считается наиболее эффективным при движении по прямой в спортивной ходьбе? а) 2-3° б) 6-8° в) 10-12° г) 13-15°
5.2	На что влияет изменение углов сгибания рук в локтевых суставах при спортивной ходьбе? а) Позволяет изменять наклон туловища. б) Позволяет регулировать частоту шагов. в) Регулирует изменение колебания ОЦМТ. г) Способствует изменению наклона головы.
5.3	Какую основную задачу в обучении спортивной ходьбе решает выполнение упражнения – ходьба «змейкой»? а) Обучать движению рук и плечевого пояса. б) Обучать ходьбе по пересеченной местности. в) Обучать рациональному положению туловища. г) Обучать повороту таза вокруг вертикальной оси.
5.4	Дисквалификация в спортивной ходьбе следует после предупреждений, полученных от: а) одного судьи; б) двух судей; в) трех судей;

	г) четырех судей.
6.1	Вокруг какой оси в спортивной ходьбе происходит вращение таза для увеличения длины шага? а) Вокруг сагиттальной оси. б) Вокруг поперечной оси. в) Вокруг вертикальной оси. г) Вращение таза не влияет на изменение длины шага.
6.2	Какова предельная частота шагов в минуту в спортивной ходьбе? а) 50-70. б) 100-130. в) 200-230. г) 300-320.
6.3	Какую основную задачу в обучении спортивной ходьбе решает выполнение упражнения – ходьба с руками за спиной? а) Обучать движению ног в сочетании с движением таза. б) Обучать движению рук и плечевого пояса. в) Обучать рациональному положению туловища. г) Обучать постановке стоп на грунт.
6.4	Трафарет какого цвета показывает судья на дистанции за повторное нарушение правил по спортивной ходьбе? а) Черного. б) Белого. в) Красного. г) Желтого.

Тестовые задания для 2 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	В чем особенность первого шага стартового разгона в беге на 200м? а) нога ставиться на линию старта б) бедро маховой ноги поднимается до горизонтали в) нога в фазе амортизации ставится загребающим движением с пятки г) нога ставиться перед проекцией ОЦМТ спортсмена
1.2	В чем отличительная особенность установки колодок в беге на 200м? а) колодки устанавливаются у внутреннего края дорожки по касательной к виражу б) преимущественно используется сближенный старт в) колодки устанавливаются у внешнего края дорожки по касательной к повороту г) вперед ставиться правая колодка
1.3	После обучения технике бега по повороту в беге на 200 м необходимо: а) обучить старту и финишированию б) обучить стартовому разгону в) обучить старту и стартовому разгону г) обучить финишированию
1.4	При переходе на дорожку справа в беге по виражу на дистанции 200м спортсмена: а) дисквалифицируют б) дисквалифицируют, если спортсмен помешал другому участнику в) дают возможность перебежать г) дисквалифицируют только в закрытых помещениях
2.1	Основная задача разбега в прыжках в длину способом «прогнувшись»:

	а) придать телу прыгуна максимально контролируемую скорость бега и создать условия для рационального выполнения отталкивания б) создать правильный ритм разбега, набрать максимальную скорость в) постоянно наращивать длину и частоту шагов перед отталкиванием г) точно попасть на планку отталкивания
2.2	После вылета в шаге прыгуну в длину способом «прогнувшись» необходимо: а) опустить бедро маховой ноги к толчковой б) поднять бедро толчковой ноги к маховой в) сделать смену положения ног г) сделать две смены положения ног
2.3	После обучения технике разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину способом «прогнувшись» необходимо: а) обучить технике отталкивания с полного разбега б) обучить приземлению в) обучить прыжку в целом г) обучить постановке ноги на место отталкивания
2.4	Сколько человек выходит в финал в прыжках в длину? а) 6 б) 7 в) 12 г) 8
3.1	В беге на 200м по команде «Внимание!» спортсмен: а) поднимает таз до уровня плеч, перенося вес тела на руки б) поднимает таз на 7-15см выше уровня плеч, распределяя тяжесть тела между руками и впереди стоящей ногой в) поднимает таз на 20-30 см выше уровня плеч, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу г) встает в колодки, принимая статическое положение
3.2	Как изменяется техника бега по виражу на дистанции 200м? а) туловище наклонено вправо, правая нога делает шаг длиннее б) туловище наклонено влево, правая нога делает шаг длиннее в) техника бега не изменяется г) уменьшается наклон туловища вперед, левое плечо выносится вперед
3.3	Какое средство используется для обучения технике бега по прямой в беге на 200м? а) бег по виражу б) бег скрестными шагами в) прыжки на двух ногах через барьеры г) ускорение на отрезках 60-80 м
3.4	При финишировании в беге на 200м победителем становится спортсмен: а) первым пересекшим линию финиша любой частью туловища (исключая голову, шею руки и ноги) б) первым пересекшим линию финиша головой в) первым пересекшим линию финиша бедром г) первым пересекшим линию финиша любимым звеном тела
4.1	Как изменяется техника последних шагов разбега в прыжках в длину способом «прогнувшись»? а) увеличивается частота и уменьшается длина шагов б) уменьшается частота и увеличивается длина шагов в) увеличивается частота и длина шагов г) не изменяется
4.2	Результат в прыжках в длину способом «прогнувшись» зависит от:

	а) подготовленности спортсмена б) начальной скорости вылета ОЦМ, угла вылета и рационального приземления в) ритма разбега, его длины и скорости г) способа приземления
4.3	Какие средства используются для обучения технике полета в прыжках в длину способом «прогнувшись»? а) имитация вылета в шаге и группировка в висе на перекладине б) имитация смены положения ног в упоре на брусьях в) имитация вылета в шаге и опускание маховой ноги вниз-назад в висе на кольцах г) подъем ног в висе на перекладине
4.4	Победитель в прыжках в длину определяется: а) по трем последним попыткам б) по результатам финальных попыток в) по результатам предварительных и финальных попыток г) по результатам предварительных, финальных попыток и квалификации
5.1	На каких дистанциях старт производиться по своим дорожкам: а)800 м б) 1000 м в) 1500 м г) 1 миля
5.2	Какая последовательность фаз в технике бега на короткие дистанции: а) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование б) старт, бег по дистанции, финиширование в) старт, бег по виражу, финиширование г) стартовый разгон, финиширование
5.3	Какие дистанции относятся к бегу на короткие дистанции: а) 200 м , 400м б) 800 м, 1500 м в) 1500 м, 3000 м г) 400 м, 800 м
5.4	Какие дистанция относятся к средним: а) 200, 400 м б) 800, 1500 м в) 3 000, 5 000м г)400, 800 м
6.1	Какая из средних дистанций относятся к классическим видам легкой атлетики: а)1 миля б) 1000м в)1500м г)500м
6.2	От чего зависит скорость бега: а) от длины шагов и угла отталкивания б) от длины шагов и частоты шагов в) от частоты шагов и угла отталкивания г) от длины шагов
6.3	В прыжках в высоту спортсмен может начать соревнования: а) с любой высоты б) с любой высоты, но не ниже чем указано в положение о соревнованиях в) с любой высоты по согласованию со старшим судьей на виде г) с любой высоты по согласованию с тренером

6.4	Какой разбег используется в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп»: а) прямолинейный; б) криволинейный; в) дугообразный; г) любой

Тестовые задания для 3 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Что определяет дальность полета ядра: а) росто-весовые показатели спортсмена б) скорости разгона снаряда и состояние сектора в) скорость вылета, угол вылета и высота выпуска снаряда г) особенности техники движения
1.2	Угол вылета в метании обозначает: а) угол между осью метающей руки и линией горизонта б) угол, образованный вектором начальной скорости и горизонтальной линией в) угол, образованной линией, соединяющей точку выпуска снаряда с точкой приземления г) угол, между векторами скорости вылета и продольной осью снаряда
1.3	Рациональная последовательность включения различных мышечных групп при выполнении л/а метаний: а) мышцы туловища, плечевого пояса, рук, ног и кисти б) мышцы рук, плечевого пояса, туловища, ног в) мышцы ног, туловища, плеч, предплечья и завершают работу мышцы кисти г) последовательность включения различных мышечных групп определяется удобством спортсмена
1.4	Какой вид метаний выполняется со снарядом с ярко выраженными аэродинамическими свойствами? а) толкание ядра б) метание копья в) метание молота г) метание малого мяча
2.1	Цель разбега в метании копья: а) точное попадание на место выпуска снаряда б) создание ритма выпуска снаряда в) придание предварительной скорости системе «метатель- снаряд» г) показать максимальную скорость разбега
2.2	Какой из легкоатлетических снарядов преодолевает наибольший путь перемещения в процессе разгона? а) ядро б) копье в) диск г) молот
2.3	«Обгон» снаряда определяется как: а) опережающее движение нижних звеньев тела (ног и таза) по отношению к верхним (туловищу и рукам со снарядом) б) соотношение положения рук по отношению к снаряду в) положение снаряда к опоре в момент его выпуска г) опережающее движение верхних звеньев тела по отношению к нижним
2.4	Какое соотношение прироста скорости в разбеге и финальном усилии происходит при толкании ядра? а) разбег 15%, финал 85% б) разбег 50%, финал 50% в) разбег 30%, финал 70%

	г) разбег 80%, финал 20%
3.1	Ядро, какого веса используют мужчины на соревнованиях: а) 6, 000 кг б) 7, 260 кг в) 8, 000 кг г) 10, 000 кг
3.2	Какие снаряды используются в метаниях на Олимпийских играх: а) копье, диск, граната, мяч б) молот, диск, копье, ядро в) мяч, молот, граната, диск г) молот, копье, граната, мяч
3.3	Сколько дается времени на выполнение попытки в горизонтальных прыжках: а) 30 сек б) 1 мин в) 1 мин 30 сек г) 2 мин
3.4	Сколько составляет угол вылета снаряда в толкании ядра: а) 18-20° б)90- 95° в)40- 45° г)70- 75°
4.1	Как определяется эффективность преодоления барьеров? а) степенью разгибания маховой ноги в коленном суставе б) расстоянием между барьером и местом постановки маховой ноги в) разницей между высотой барьера и высотой ОЦМ спортсмена г) длиной полета
4.2	От чего зависит расстановка колодок в барьерном беге на 110 м? а) какая нога толчковая б) от количества шагов до первого барьера в) от расстояния до первого барьера г) от высоты барьеров
4.3	К какому типу упражнений относится перенос толчковой ноги с боку стоя в упоре на гимнастическую стенку? а) подводящие б) идеомоторные в) прыжковые г) гимнастические
4.4	Спортсмена дисквалифицируют в барьерном беге если: а) неумышленно сбивает барьер б) бежит более чем в три шага между барьерами в) сбивает барьер ногой при атаке г) проносит ногу вне барьера ниже перекладины
5.1	Чем характеризуется эффективность техники прыжка в высоту: а) минимальной высотой прыжка при наивысшей траектории точки ОЦМ б) максимальной высотой прыжка при наивысшей траектории точки ОЦМ в) максимальной высотой прыжка при наинизшей траектории точки ОЦМ г) минимальной высотой прыжка при наинизшей траектории точки ОЦМ
5.2	Ядро какого веса используют женщины на соревнованиях: а) 3 кг б) 3,5 кг в) 4 кг г) 4.5 кг

5.3	Результат в горизонтальных прыжках зависит от: а) способа прыжка б) начальной скорости вылета ОЦМ, угла вылета и рационального приземления в) ритма разбега, его длины и скорости г) количества «шагов», сделанных в воздухе после отталкивания
5.4	Копье, какого веса используют мужчины на соревнованиях: а) 400 г б) 600 г в) 800 г г) 1000 г

Тестовые задания для 4 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Какие этапы в эстафете 4х100 м являются самыми длинными? а) 1 этап б) 4 этап в) 2 и 3 этапы г) 1 и 4 этапы
1.2	Что является критерием эффективности передачи эстафетной палочки? а) передача палочки без потери б) время нахождения палочки в коридоре в) способ передачи эстафетной палочки г) длина пути палочки в коридоре
1.3	Какие средства используются для обучения передачи эстафетной палочки основными способами? а) имитация передачи палочки способами снизу-вверх и сверху-вниз б) передача палочки дугой вниз-назад и сверху-вперед в) выбегание со старта с эстафетной палочкой г) передача набивного мяча в парах
1.4	Кто должен поднять эстафетную палочку при потери ее в зоне передачи? а) принимающий участник б) передающий палочку участник в) спортсмен, уронивший палочку г) команда должна быть снята
2.1	Длина зоны, в которой разрешена передача палочки в эстафете 4х100 м а) 10 м б) 15 м в) 20 м г) 30 м
2.2	В какой руке должен держать палочку спортсмен на первом этапе эстафеты 4х100 м? а) в правой руке б) в левой руке в) в удобной для данного спортсмена руке г) не имеет значения
2.3	В какой момент участник второго этапа эстафеты 4х100 м начинает стартовый разгон? а) момент, когда передающий пересекает контрольную отметку б) момент, когда передающий пересекает начало дополнительного десятиметрового коридора

	в) момент пересечения середины виража г) по команде передающего
2.4	Имеет ли право участник эстафетной команды бежать более чем один этап? а) да б) нет в) только в эстафете 4х400 г) только в эстафете 4х200 м в закрытом помещении
3.1	В какой фазе будет отличие прыжка в длину способом «ножницы» и согнув ноги: А) полет Б) разбег В) отталкивание Г)приземление
3.2	Чему равен мировой рекорд в прыжках в длину у женщин: А)7,52 м Б)8,02 м В)7,65 м Г)6,83 м
3.3	Сколько дается времени на выполнение попытки в метание диска: А)1 мин Б)30 сек В)1 мин 30 сек Г)2 мин
3.4	Сколько составляет угол вылета снаряда в метание диска: А)18-20 Б)90- 95 В)33-36 Г)70- 75
4.1	Сколько разрешается фальстартов в беге на средние дистанции: а) 1 б) 2 в) 3 г) 0
4.2	Диаметр круга в секторе для толкания ядра составляет: а) 250 см б) 233 см в) 213,5 см г) 200 см
4.3	Какой судья разрешает приступить к выполнению попытки: а) старший судья на виде б) секретарь в) рефери г) помощник секретаря
4.4	Как производиться измерение результат в горизонтальных прыжках: а) от места приземления до места отталкивания б) от середины бруска до места приземления в) от места приземления до бруска г) от места отталкивания до места приземления

Тестовые задания для 5 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Что определяет дальность полета ядра:

	а) росто-весовые показатели спортсмена б) скорости разгона снаряда и состояние сектора в) скорость вылета, угол вылета и высота выпуска снаряда г) особенности техники движения
1.2	Угол вылета в метании обозначает: а) угол между осью метающей руки и линией горизонта б) угол, образованный вектором начальной скорости и горизонтальной линией в) угол, образованной линией, соединяющей точку выпуска снаряда с точкой приземления г) угол, между векторами скорости вылета и продольной осью снаряда
1.3	Рациональная последовательность включения различных мышечных групп при выполнении л/а метаний: а) мышцы туловища, плечевого пояса, рук, ног и кисти б) мышцы рук, плечевого пояса, туловища, ног в) мышцы ног, туловища, плеч, предплечья и завершают работу мышцы кисти г) последовательность включения различных мышечных групп определяется удобством спортсмена
1.4	Какой вид метаний выполняется со снарядом с ярко выраженными аэродинамическими свойствами? а) толкание ядра б) метание копья в) метание молота г) метание малого мяча
2.1	Цель разбега в метании копья: а) точное попадание на место выпуска снаряда б) создание ритма выпуска снаряда в) придание предварительной скорости системе «метатель- снаряд» г) показать максимальную скорость разбега
2.2	Какой из легкоатлетических снарядов преодолевает наибольший путь перемещения в процессе разгона? а) ядро б) копье в) диск г) молот
2.3	«Обгон» снаряда определяется как: а) опережающее движение нижних звеньев тела (ног и таза) по отношению к верхним (туловищу и рукам со снарядом) б) соотношение положения рук по отношению к снаряду в) положение снаряда к опоре в момент его выпуска г) опережающее движение верхних звеньев тела по отношению к нижним
2.4	Какое соотношение прироста скорости в разбеге и финальном усилии происходит при толкании ядра? а) разбег 15%, финал 85% б) разбег 50%, финал 50% в) разбег 30%, финал 70% г) разбег 80%, финал 20%
3.1	Ядро, какого веса используют мужчины на соревнованиях: а) 6, 000 кг б) 7, 260 кг в) 8, 000 кг г) 10, 000 кг
3.2	Какие снаряды используются в метаниях на Олимпийских играх:

	а) копье, диск, граната, мяч б) молот, диск, копье, ядро в) мяч, молот, граната, диск г) молот, копье, граната, мяч
3.3	Сколько дается времени на выполнение попытки в горизонтальных прыжках: а) 30 сек б) 1 мин в) 1 мин 30 сек г) 2 мин
3.4	Сколько составляет угол вылета снаряда в толкании ядра: а) 18-20° б)90- 95° в)40- 45° г)70- 75°
4.1	Во время «входа в поворот», при толкании ядра «поворотом» (для толкающих правой рукой), вращение происходит: а) на передней части левой стопы; б) на передней части правой ноги; в) на передних частях левой и правой ног одновременно; г) индивидуально.
4.2	Сохраняются ли наклон туловища и положение головы во время вращения при толкании ядра «поворотом», как при выполнении «замаха» и «входа в поворот»? а) Туловище и голова наклоняются назад. б) Сохраняются. в) Туловище наклоняется назад, голова вперед. г) Туловище наклоняется вперед, голова назад.
4.3	Как происходит измерение результата при толкании ядра? а) От ближайшей отметки, оставленной ядром, до внутренней части сегмента вдоль линии, направленной к центру круга. б) От ближайшей отметки, оставленной ядром, до внешней части сегмента вдоль линии, направленной к центру круга. в) От ближайшей отметки, оставленной ядром, до внутренней части сегмента в районе его середины. г) От ближайшей отметки, оставленной ядром, до внешней части сегмента в районе его середины.
4.4	С какой целью в начальном обучении толканию ядра применяется упражнение – бросок ядра через голову назад? а) Для обучения технике финального усилия. б) Для овладения общими бросковыми упражнениями со снарядом. в) Для овладения способом держания ядра. г) Для изучения фазы «обгона» снаряда.

Тестовые задания для 6 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Как определяется эффективность преодоления барьеров? а) степенью разгибания маховой ноги в коленном суставе б) расстоянием между барьером и местом постановки маховой ноги в) разницей между высотой барьера и высотой ОЦМ спортсмена г) длиной полета
1.2	От чего зависит расстановка колодок в барьерном беге на 110 м?

	а) какая нога толчковая б) от количества шагов до первого барьера в) от расстояния до первого барьера г) от высоты барьеров
1.3	К какому типу упражнений относится перенос толчковой ноги с боку стоя в упоре на гимнастическую стенку? а) подводящие б) идеомоторные в) прыжковые г) гимнастические
1.4	Спортсмена дисквалифицируют в барьерном беге если: а) неумышленно сбивает барьер б) бежит более чем в три шага между барьерами в) сбивает барьер ногой при атаке г) проносит ногу вне барьера ниже перекладины
2.1	Сколько разрешается фальстартов в беге на средние дистанции: а) 1 б) 2 в) 3 г) 0
2.2	Диаметр круга в секторе для толкания ядра составляет: а) 250 см б) 233 см в) 213,5 см г) 200 см
2.3	Какой судья разрешает приступить к выполнению попытки: а) старший судья на виде б) секретарь в) рефери г) помощник секретаря
2.4	Как производиться измерение результат в горизонтальных прыжках: а) от места приземления до места отталкивания б) от середины бруска до места приземления в) от места приземления до бруска г) от места отталкивания до места приземления
3.1	Основная задача разбега в прыжках в длину способом «прогнувшись»: а) придать телу прыгуна максимально контролируемую скорость бега и создать условия для рационального выполнения отталкивания б) создать правильный ритм разбега, набрать максимальную скорость в) постоянно наращивать длину и частоту шагов перед отталкиванием г) точно попасть на планку отталкивания
3.2	После вылета в шаге прыгуну в длину способом «прогнувшись» необходимо: а) опустить бедро маховой ноги к толчковой б) поднять бедро толчковой ноги к маховой в) сделать смену положения ног г) сделать две смены положения ног
3.3	После обучения технике разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину способом «прогнувшись» необходимо: а) обучить технике отталкивания с полного разбега б) обучить приземлению в) обучить прыжку в целом г) обучить постановке ноги на место отталкивания

3.4	Сколько человек выходит в финал в прыжках в длину? а) 6 б) 7 в) 12 г) 8
4.1	Какое количество барьеров необходимо преодолеть спортсмену участвующему в беге на 400 метров с барьерами: А)10 Б)5 В)15 Г)20
4.2	Сколько фаз в беговом шаге: А)2 Б)1 В)3 Г)4
4.3	Длина коридора в эстафетном беге 4х400м: А)20 м Б)10 м В)40 м Г)60 м
4.4	На каких дистанциях в беге с препятствиями проводились соревнования на Олимпийских играх в Лондоне 2012: А) Мужчины – 3000 м, Женщины – 3000 м Б) Мужчины – 2000 м, Женщины – 2000 м В) Мужчины – 3000 м, Женщины – 2000 м Г) Мужчины – 5000 м, Женщины – 3000 м

Тестовые задания для 7 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Для перехода к обучению прыжку с шестом в целом необходимо: а) овладеть техникой разбега в сочетании с отталкиванием; б) овладеть техникой главных фаз прыжка; в) знать технику безопасности и элементы страховки; г) обладать высоким уровнем координации.
1.2	После отталкивания начинается опорная часть прыжка и условно можно разделить на части. Какие части необходимо учитывать при обучении техники: а) начало разбега, подготовка к отталкиванию; б) начало разбега, удержание скорости разбега, подготовка к отталкиванию; в) удержание скорости, подготовка к отталкиванию; г) вис, взмах, разгибание тела, подтягивание, отжимание.
1.3	На первом занятии обучения технике прыжка с шестом решается задача: а) ознакомить с особенностями техники прыжка с шестом и обучить технике бега по прямой; б) ознакомить с особенностями и создать правильное представление о технике прыжка с шестом; в) создать представление о технике разбега и бега по прямой с шестом; г) обучить технике прыжка с шестом в целом;
1.4	Поднятие высот в ходе соревнований в прыжках с шестом не может быть менее (за искл. установление рекордов): а) 10 см.; б) 8 см.; в) 5 см.; г) 2 см.

2.1	Вес соревновательного снаряда для мужчин составляет: а) 8,25кг.; б) 4,00кг.; в) 6,00кг.; г) 7,26кг.
2.2	После выполнения разбега в тройном прыжке спортсмен совершает: а) Скачек, шаг, прыжок б) Шаг, прыжок, скачек в) Скачек, скачек, прыжок г) Шаг, скачек, прыжок
2.3	Метание молота относится к: а) беговым видам лёгкой атлетики б) прыжковым видам легкой атлетики в) легкоатлетическим метаниям г) не относится к видам легкой атлетики
2.4	В какой Олимпийский вид входит прыжок с шестом: а) семиборье; б) пятиборье; в) триатлон; г) десятиборье.
3.1	Определите правильную последовательность обучения техники прыжка с шестом: а) обучить технике высокого старта, стартового разгона, бега по повороту, бега по прямой; б) обучить технике приземления, переходу через планку; в) обучить технике разбега. переходу через планку, приземления; г) обучить технике держания снаряда . разбег, отталкивание, переход через планку, приземление
3.2	Сколько можно сделать попыток на одной высоте в прыжках с шестом: а)3; б) 2; в) 4; г) 1.
3.3	Какая из ниже перечисленных задач должна решаться последней в процессе обучения в прыжке с шестом: а) создать представление о виде в целом; б) обучить технике перехода через планку; в) обучить технике прыжков с шестом в целом; г) обучить технике приземления.
3.4	Финальное усилие в метании молота является: а) основной фазой двигательного действия; б) дополнительной фазой двигательного действия; в) вспомогательной фазой двигательного действия; г) данной фазы не существует.
4.1	На какие фазы условно делиться метание молота: а) держание снаряда, бросок. торможение; б) держание снаряда, исходное положение и предварительные вращения, поворот, финальное усилие, торможение; в) исходное положение, поворот, финальное усилие; г) исходное положение, вращение, торможение
4.2	Диаметр круга для метания молота составляет: А) 213,5см; б) 315,2см; в) 150,2см; г) 410,5см.
4.3	При обучении предварительных вращений в метании молота применяют: а) подводящие и имитационные упражнения; б) исключительно теоретические знания; в) исключительно метание с полного поворота; г) прыжковые упражнения в секторе для метания молота.
4.4	Время на выполнение попытки в ходе соревнований по метанию молота составляет: а) 1.5мин.; б) 2мин.; в) 30 сек.; г) 1мин.
5.1	Мировой рекорд в прыжках с шестом (открытые стадионы) у женщин составляет:

	а) 5,11м.; б) 5,06 м.; в) 4,98 м.; г) 5,20 м.
5.2	После отталкивания в прыжках с шестом начинается: а) опорная часть прыжка б) безопорная часть прыжка в) вертикальная часть прыжка г) горизонтальная часть прыжка
5.3	Вес соревновательного снаряда для мужчин составляет: а) 8,25кг.; б) 4,00кг.; в) 6,00кг.; г) 7,26кг.
5.4	Основная часть урока в школе длится не более: а) 20-25 минут б) 10-15 минут в) 30-35 минут г) 45 минут
6.1	Состав судейской бригады в соревнованиях по метанию копья: а) старший судья, судья измеритель, секретарь, стартер б) старший судья, секретарь, судьи измерители в) судья измеритель, судья в поле, главный судья г) секретарь, хронометрист, рефери
6.2	Сколько времени дается на выполнение попытки в соревнованиях по метаниям: а) 30 сек б)1мин 20 сек в)2 мин г) 2 мин 20сек
6.3	Как производиться измерение результат в горизонтальных прыжках: а) от места приземления до места отталкивания б) от середины бруска до места приземления в) от места приземления до бруска г) от места отталкивания до места приземления
6.4	Может ли один участник эстафетной команды бежать более чем один этап? а) только в эстафете 4х400 м б) если другой заявленный участник не может принять участие по уважительной причине г) только в эстафете 4х100 м д) нет

Тестовые задания для 8 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Какой режим характерен для статической работы мышц? a) Удерживающий b) Преодолевающий c) Уступающий d) Смешанный
1.2	Способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности это? a) Специальная выносливость b) Общая выносливость c) Индивидуальная выносливость d) Интегральная выносливость

1.3	Физическая подготовка бывает? a) Общая и специальная b) Целевая и направленная c) Силовая и адаптивная d) Поддерживающая и развивающая
1.4	«Способность к управлению временем двигательных реакций» к числу, каких способностей относится? a)Координационные способности b)Скоростные способности c)Силовые способности d)Выносливость
2.1	Мировой рекорд в прыжках с шестом (открытые стадионы) у женщин составляет: а) 5,11м.; б) 5,06 м.; в) 4,98 м.; г) 5,20 м.
2.2	После отталкивания в прыжках с шестом начинается: а) опорная часть прыжка б) безопорная часть прыжка в) вертикальная часть прыжка г) горизонтальная часть прыжка
2.3	Вес соревновательного снаряда для мужчин составляет: а) 8,25кг.; б) 4,00кг.; в) 6,00кг.; г) 7,26кг.
2.4	Основная часть урока в школе длится не более: а) 20-25 минут б) 10-15 минут в) 30-35 минут г) 45 минут
3.1	Состав судейской бригады в соревнованиях по метанию копья: а) старший судья, судья измеритель, секретарь, стартер б) старший судья, секретарь, судьи измерители в) судья измеритель, судья в поле, главный судья г) секретарь, хронометрист, рефери
3.2	Сколько времени дается на выполнение попытки в соревнованиях по метаниям: а) 30 сек б)1мин 20 сек в)2 мин г) 2 мин 20сек
3.3	Как производиться измерение результат в горизонтальных прыжках: а) от места приземления до места отталкивания б) от середины бруска до места приземления в) от места приземления до бруска г) от места отталкивания до места приземления
3.4	Может ли один участник эстафетной команды бежать более чем один этап? а) только в эстафете 4х400 м б) если другой заявленный участник не может принять участие по уважительной причине г) только в эстафете 4х100 м д) нет
4.1	Высота барьеров у мужчин на дистанции 400 метров с барьерами: А) 91 см Б) 84 см В) 100 см Г) 106 см

4.2	Какое качество является определяющим у спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции: А) специальная выносливость Б) взрывная сила В) активная гибкость Г) координация
4.3	Сколько виражей участники эстафетной команды бегут по своим дорожкам: А) 3 Б) 1 В) 2 Г) 4
4.4	Сколько раз преодолевают спортсмены участвующие в беге на 3000 м с препятствиями яму с водой: А) 7 Б) 3 В) 5 Г) 10

4. Требования (вопросы) к зачетам

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

1 семестр, очная форма обучения

1. Возникновение и развитие легкой атлетики.
2. История развития легкой атлетики в России.
3. Эволюция развития прыжков.
4. Эволюция развития метаний.
5. Легкая атлетика на древних Олимпийских играх.
6. История развития современной легкой атлетики.
7. Представительство легкой атлетики в Олимпийской программе.
8. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
9. Участие петербуржцев-легкоатлетов на Олимпийских играх.
10. Классификация видов легкой атлетики.
11. Основы техники бега.
12. Анализ техники спортивной ходьбы.
13. Методика обучения технике спортивной ходьбы

14.Анализ техники прыжка в высоту «фосбери-флоп»
15.Методика обучения техники прыжка в высоту «фосбери-флоп»
16.Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега.
17.Анализ техники бега на средние дистанции.
18.Особенности бега на 200 метров.
19.Анализ вариантов техники низкого старта.
20.Анализ техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 и 200 метров.
21.Динамика изменения скорости движения в беге на 100 м.
22.Анализ техники бега на средние дистанции.
23.Сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу в беге на средние дистанции.
24.Сравнительный анализ выполнения «высокого» и «низкого» старта.
25.Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции.
26.Сравнительный анализ техники бега на короткие дистанции по прямой и виражу.
27.Основы техники легкоатлетических прыжков.
28. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
29.Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
30.Сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в длину и высоту.
31.Сравнительный анализ прыжков в длину и в высоту.
32.Основные факторы, средние показатели, определяющие результат в высоту.
33.Основы техники метаний.
34.Анализ техники метания малого мяча.
35.Анализ техники метания малого мяча с места в цель.
36.Особенности выполнения «обгона снаряда» в толкании ядра и метании мяча.
37.Сравнительный анализ техники предварительного разгона снаряда в толкании ядра способом «со скачка» и метания малого мяча с разбега.
38.Анализ техники толкания ядра способом «со скачка».
39.Сравнительный анализ техники основного разгона снаряда в толкании ядра и метании малого мяча.
40.Основные факторы, средние показатели, определяющие результат в толкании ядра.
41.Судейство соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
42.Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
43.Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
44.Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
45.Судейство соревнований по прыжкам в длину.
46.Состав судейской бригады в прыжках в длину и их обязанности.
47.Определение победителя в прыжках в длину (варианты).
48.Определение победителя в прыжках в высоту (варианты).
49.Состав судейской бригады в прыжках в высоту и их обязанности.
50.Судейство соревнований по толканию ядра.
51.Судейство соревнований по метанию малого мяча.
52.Основные требования к местам соревнований по метанию малого мяча.
53.Определение победителя в соревновании по толканию ядра (варианты).
54.Определение победителя в соревновании по метанию малого мяча (варианты).
55.Судейство соревнований по бегу на короткие дистанции.
56.Основные требования к местам соревнований и оборудованию в толкании ядра.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
2 семестр, очная форма обучения

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.

2. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
3. Прикладная направленность легкоатлетических упражнений.
4. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
5. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
6. Возникновение и развитие легкой атлетики.
7. Эволюция развития прыжков.
8. Эволюция развития метаний.
9. Легкая атлетика на древних Олимпийских играх.
10. Представительство легкой атлетики в Олимпийской программе.
11. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
12. Участие петербуржцев-легкоатлетов на Олимпийских играх.
13. История развития легкой атлетики в России, Санкт-Петербурге.
14. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
15. Основы техники легкоатлетических прыжков.
16. Основы техники легкоатлетических метаний.
17. Анализ техники бега на 200 метров.
18. Анализ техники бега на 1500 метров.
19. Анализ техники бега на 400 метров.
20. Анализ техники спортивной ходьбы.
21. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
22. Методика обучения технике бега на 200 метров.
23. Методика обучения технике бега на 1500 метров.
24. Методика обучения технике бега на 400 метров.
25. Методика обучения технике спортивной ходьбы
26. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
27. Особенности техники бега по виражу
28. Методика обучения низкому старту на вираже в беге на 200 метров
29. Сравнительный анализ техники бега по виражу и прямой.
30. Сравнительный анализ техники бега 200 метров и 400 метров.
31. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
32. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
33. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
34. Судейство соревнований в прыжках в длину.
35. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
36. Обязанности главного судьи и старших судей на соревнованиях по легкой атлетике
37. Судейские бригады в беговых видах легкой атлетики, их состав и обязанности.
38. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
39. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
40. Правила соревнований в прыжках в длину.
41. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
42. Определение победителя в прыжках в длину (варианты).
43. Типовая схема обучения легкой атлетики.
44. Основы обучения в легкой атлетике.
45. Специальные прыжковые упражнения.
46. Специальные беговые упражнения для спринтеров.
47. Специальные беговые упражнения для стайеров.
48. Специальные упражнения метателей.
49. Подводящие упражнения в легкой атлетике
50. Специальные упражнения в легкой атлетике

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)

3 семестр, очная форма обучения

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
3. Прикладная направленность легкоатлетических упражнений.
4. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
5. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
6. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
7. Основы техники легкоатлетических прыжков.
8. Основы техники легкоатлетических метаний.
9. Анализ техники бега на 200 метров.
10. Анализ техники бега на 1500 метров.
11. Анализ техники бега на 400 метров.
12. Анализ техники спортивной ходьбы.
13. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
14. Анализ техники метания копья
15. Анализ техники 100 м с барьерами
16. Анализ техники 110 м с барьерами
17. Анализ техники прыжка в высоту
18. Анализ техники толкания ядра
19. Методика обучения толканию ядра
20. Судейство соревнований в толкании ядра
21. Методика обучения прыжку в высоту
22. Методика обучения технике метания копья
23. Методика обучения технике бега на 100 м с барьерами
24. Методика обучения технике бега на 110 м с барьерами
25. Методика обучения технике бега на 200 метров.
26. Методика обучения технике бега на 1500 метров.
27. Методика обучения технике бега на 400 метров.
28. Методика обучения технике спортивной ходьбы
29. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
30. Особенности техники бега по виражу
31. Методика обучения низкому старту на вираже в беге на 200 метров
32. Сравнительный анализ техники бега по виражу и прямой.
33. Сравнительный анализ техники бега 200 метров и 400 метров.
34. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
35. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
36. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
37. Судейство соревнований в прыжках в длину.
38. Судейство соревнований в прыжках в высоту
39. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
40. Судейство соревнований в барьерном беге
41. Судейство соревнований в метании копья
42. Обязанности главного судьи и старших судей на соревнованиях по легкой атлетике
43. Судейские бригады в беговых видах легкой атлетики, их состав и обязанности.
44. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
45. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
46. Правила соревнований в прыжках в длину.
47. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
48. Правила соревнований в барьерном беге
49. Правила соревнований в метании копья
50. Правила соревнований в прыжках в высоту

51. Определение победителя в прыжках в длину (варианты).
52. Типовая схема обучения легкой атлетики.
53. Основы обучения в легкой атлетике.
54. Специальные прыжковые упражнения.
55. Специальные беговые упражнения для спринтеров.
56. Специальные беговые упражнения для стайеров.
57. Специальные упражнения метателей.
58. Подводящие упражнения в легкой атлетике
59. Специальные упражнения в легкой атлетике

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
4 семестр, очная форма обучения

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
3. Прикладная направленность легкоатлетических упражнений.
4. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
5. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
6. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
7. Основы техники легкоатлетических прыжков.
8. Основы техники легкоатлетических метаний.
9. Анализ техники бега на 200 метров.
10. Анализ техники бега на 1500 метров.
11. Анализ техники бега на 400 метров.
12. Анализ техники спортивной ходьбы.
13. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
14. Анализ техники метания копья
15. Анализ техники 100 м с барьерами
16. Анализ техники 110 м с барьерами
17. Анализ техники прыжков в длину способом «ножницы».
18. Анализ техники эстафетного бега.
19. Анализ техники прыжка в высоту
20. Анализ техники толкания ядра
21. Методика обучения толканию ядра
22. Судейство соревнований в толкании ядра
23. Методика обучения прыжку в высоту
24. Методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».
25. Методика обучения технике эстафетного бега.
26. Методика обучения технике метания копья
27. Методика обучения технике бега на 100 м с барьерами
28. Методика обучения технике бега на 110 м с барьерами
29. Методика обучения технике бега на 200 метров.
30. Методика обучения технике бега на 1500 метров.
31. Методика обучения технике бега на 400 метров.
32. Методика обучения технике спортивной ходьбы
33. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
34. Особенности техники бега по виражу
35. Методика обучения низкому старту на вираже в беге на 200 метров
36. Сравнительный анализ техники бега по виражу и прямой.
37. Сравнительный анализ техники бега 200 метров и 400 метров.
38. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
39. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.

40. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
41. Судейство соревнований в прыжках в длину.
42. Судейство соревнований в прыжках в высоту
43. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
44. Судейство соревнований в барьерном беге
45. Судейство соревнований в метании копья
46. Судейство соревнований в эстафетном беге
47. Обязанности главного судьи и старших судей на соревнованиях по легкой атлетике
48. Судейские бригады в беговых видах легкой атлетики, их состав и обязанности.
49. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
50. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
51. Правила соревнований в прыжках в длину.
52. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
53. Правила соревнований в барьерном беге
54. Правила соревнований в метании копья
55. Правила соревнований в прыжках в высоту
56. Правила соревнований в эстафетном беге
57. Определение победителя в прыжках в длину (варианты).
58. Типовая схема обучения легкой атлетики.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
5 семестр, очная форма обучения

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
3. Прикладная направленность легкоатлетических упражнений.
4. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
5. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
6. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
7. Основы техники легкоатлетических прыжков.
8. Основы техники легкоатлетических метаний.
9. Анализ техники бега на 200 метров.
10. Анализ техники бега на 1500 метров.
11. Анализ техники бега на 400 метров.
12. Анализ техники спортивной ходьбы.
13. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
14. Анализ техники метания копья
15. Анализ техники толкания ядра
16. Методика обучения толканию ядра
17. Судейство соревнований в толкании ядра
18. Анализ техники 100 м с барьерами
19. Анализ техники 110 м с барьерами
20. Анализ техники прыжков в длину способом «ножницы».
21. Анализ техники эстафетного бега.
22. Анализ техники прыжка в высоту
23. Анализ техники метания диска
24. Анализ техники толкания ядра с поворота
25. Методика обучения метанию диска
26. Методика обучения толканию ядра с поворота
27. Методика обучения прыжку в высоту

28. Методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».
29. Методика обучения технике эстафетного бега.
30. Методика обучения технике метания копья
31. Методика обучения технике бега на 100 м с барьерами
32. Методика обучения технике бега на 110 м с барьерами
33. Методика обучения технике бега на 200 метров.
34. Методика обучения технике бега на 1500 метров.
35. Методика обучения технике бега на 400 метров.
36. Методика обучения технике спортивной ходьбы
37. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
38. Особенности техники бега по виражу
39. Методика обучения низкому старту на вираже в беге на 200 метров
40. Сравнительный анализ техники бега по виражу и прямой.
41. Сравнительный анализ техники бега 200 метров и 400 метров.
42. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
43. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
44. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
45. Судейство соревнований в прыжках в длину.
46. Судейство соревнований в прыжках в высоту
47. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
48. Судейство соревнований в барьерном беге
49. Судейство соревнований в метании копья
50. Судейство соревнований в эстафетном беге
51. Судейство соревнований в толкании ядра
52. Судейство соревнований в метании диска
53. Обязанности главного судьи и старших судей на соревнованиях по легкой атлетике
54. Судейские бригады в беговых видах легкой атлетики, их состав и обязанности.
55. Применение специальных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.
56. Применение специальных упражнений для обучения технике барьерного бега.
57. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в длину.
58. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в высоту.
59. Применение специальных упражнений для обучения технике толкания ядра.
60. Применение специальных упражнений для обучения технике метания копья.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
6 семестр, очная форма обучения

1. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
2. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
3. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
4. Основы техники легкоатлетических прыжков.
5. Основы техники легкоатлетических метаний.
6. Анализ техники бега на короткие дистанции
7. Анализ техники бега на средние дистанции
8. Анализ техники спортивной ходьбы.
9. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
10. Анализ техники метания копья
11. Анализ техники толкания ядра
12. Методика обучения толканию ядра

13. Судейство соревнований в толкании ядра
14. Анализ техники 100 м с барьерами
15. Анализ техники 110 м с барьерами
16. Анализ техники 400 м с барьерами
17. Анализ техники тройного прыжка
18. Анализ техники прыжков в длину способом «ножницы».
19. Анализ техники эстафетного бега.
20. Анализ техники прыжка в высоту
21. Анализ техники метания диска
22. Анализ техники толкания ядра с поворота
23. Методика обучения технике 400 м с барьерами
24. Методика обучения технике тройного прыжка
25. Методика обучения метанию диска
26. Методика обучения толканию ядра с поворота
27. Методика обучения прыжку в высоту
28. Методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».
29. Методика обучения технике эстафетного бега.
30. Методика обучения технике метания копья
31. Методика обучения технике бега на 100 м с барьерами
32. Методика обучения технике бега на 110 м с барьерами
33. Методика обучения технике бега на 200 метров.
34. Методика обучения технике бега на 1500 метров.
35. Методика обучения технике бега на 400 метров.
36. Методика обучения технике спортивной ходьбы
37. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
38. Особенности техники бега по виражу
39. Методика обучения низкому старту на вираже в беге на 200 метров
40. Сравнительный анализ техники бега по виражу и прямой.
41. Сравнительный анализ техники бега 200 метров и 400 метров.
42. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
43. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
44. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
45. Судейство соревнований в прыжках в длину.
46. Судейство соревнований в прыжках в высоту
47. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
48. Судейство соревнований в барьерном беге
49. Судейство соревнований в метании копья
50. Судейство соревнований в эстафетном беге
51. Судейство соревнований в толкании ядра
52. Судейство соревнований в метании диска
53. Судейство соревнований в тройном прыжке.
54. Обязанности главного судьи и старших судей на соревнованиях по легкой атлетике
55. Судейские бригады в беговых видах легкой атлетики, их состав и обязанности.
56. Применение специальных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.
57. Применение специальных упражнений для обучения технике барьерного бега.
58. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в длину.
59. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в высоту.
60. Применение специальных упражнений для обучения технике толкания ядра.
61. Применение специальных упражнений для обучения технике метания копья.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)

7 семестр, очная форма обучения

1. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
2. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
3. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
4. Основы техники легкоатлетических прыжков.
5. Основы техники легкоатлетических метаний.
6. Анализ техники бега на короткие дистанции
7. Анализ техники бега на средние дистанции
8. Анализ техники спортивной ходьбы.
9. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
10. Анализ техники метания копья
11. Анализ техники толкания ядра
12. Методика обучения толканию ядра
13. Судейство соревнований в толкании ядра
14. Анализ техники 100 м с барьерами
15. Анализ техники 110 м с барьерами
16. Анализ техники 400 м с барьерами
17. Анализ техники тройного прыжка
18. Анализ техники прыжков в длину способом «ножницы».
19. Анализ техники эстафетного бега.
20. Анализ техники прыжка в высоту
21. Анализ техники прыжка с шестом
22. Анализ техники метания диска
23. Анализ техники метания молота
24. Анализ техники толкания ядра с поворота
25. Методика обучения технике 400 м с барьерами
26. Методика обучения технике тройного прыжка
27. Методика обучения метанию диска
28. Методика обучения технике прыжка с шестом
29. Методика обучения метанию молота
30. Методика обучения толканию ядра с поворота
31. Методика обучения прыжку в высоту
32. Методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».
33. Методика обучения технике эстафетного бега.
34. Методика обучения технике метания копья
35. Методика обучения технике бега на 100 м с барьерами
36. Методика обучения технике бега на 110 м с барьерами
37. Методика обучения технике бега на 200 метров.
38. Методика обучения технике бега на 1500 метров.
39. Методика обучения технике бега на 400 метров.
40. Методика обучения технике спортивной ходьбы
41. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
42. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
43. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
44. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
45. Судейство соревнований в прыжках в длину.
46. Судейство соревнований в прыжках в высоту
47. Судейство соревнований в прыжках с шестом
48. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
49. Судейство соревнований в барьерном беге

50. Судейство соревнований в метании копья
51. Судейство соревнований в метании молота
52. Судейство соревнований в эстафетном беге
53. Судейство соревнований в толкании ядра
54. Судейство соревнований в метании диска
55. Судейство соревнований в тройном прыжке.
56. Обязанности главного судьи и старших судей на соревнованиях по легкой атлетике
57. Судейские бригады в беговых видах легкой атлетики, их состав и обязанности.
56. Применение специальных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.
57. Применение специальных упражнений для обучения технике барьерного бега.
58. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в длину.
59. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в высоту.
60. Применение специальных упражнений для обучения технике толкания ядра.
61. Применение специальных упражнений для обучения технике метания копья.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
8 семестр, очная форма обучения

1. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
2. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
3. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
4. Основы техники легкоатлетических прыжков.
5. Основы техники легкоатлетических метаний.
6. Анализ техники бега на короткие дистанции
7. Анализ техники бега на средние дистанции
8. Анализ техники спортивной ходьбы.
9. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
10. Анализ техники метания копья
11. Анализ техники толкания ядра
12. Методика обучения толканию ядра
13. Судейство соревнований в толкании ядра
14. Анализ техники 100 м и 110 с барьерами
15. Анализ техники бега на 3000 м с/п
16. Анализ техники 400 м с барьерами
17. Анализ техники тройного прыжка
18. Анализ техники прыжков в длину способом «ножницы».
19. Анализ техники эстафетного бега.
20. Анализ техники прыжка в высоту
21. Анализ техники прыжка с шестом
22. Анализ техники метания диска
23. Анализ техники метания молота
24. Анализ техники толкания ядра с поворота
25. Методика обучения технике 400 м с барьерами
26. Методика обучения технике тройного прыжка
27. Методика обучения метанию диска
28. Методика обучения технике прыжка с шестом
29. Методика обучения метанию молота
30. Методика обучения толканию ядра с поворота
31. Методика обучения прыжку в высоту

32. Методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».
33. Методика обучения технике эстафетного бега.
34. Методика обучения технике метания копья
35. Методика обучения технике бега на 100 и 110 м. с барьерами
36. Методика обучения технике бега на 3000 м с/п
37. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
38. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
39. Методика обучения технике спортивной ходьбы
40. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
41. Методика обучения многоборью
42. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
43. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
44. Судейство соревнований в прыжках в длину.
45. Судейство соревнований в прыжках в высоту
46. Судейство соревнований в прыжках с шестом
47. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
48. Судейство соревнований в барьерном беге
49. Судейство соревнований в метании копья
50. Судейство соревнований в метании молота
51. Судейство соревнований в эстафетном беге
52. Судейство соревнований в толкании ядра
53. Судейство соревнований в метании диска
54. Судейство соревнований в тройном прыжке.
55. Судейство соревнований по многоборью
56. Судейство соревнований в беге на 3000 м с/п
57. Применение специальных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.
58. Применение специальных упражнений для обучения технике барьерного бега.
59. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в длину.
60. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в высоту.
61. Применение специальных упражнений для обучения технике толкания ядра.
62. Применение специальных упражнений для обучения технике метания копья.
63. Ведущее двигательное качество в избранном виде легкой атлетики и способы его развития.
64. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления оценка уровня развития, методика развития.
65. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления оценка уровня развития, методика развития.
66. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
67. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития. Оценка уровня развития у спортсменов.
68. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
69. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфо-функциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления, анатомические резервы и

физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.

70. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, морфо-функциональная характеристика ловкости. Оценка уровня развития, методика развития.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна.

При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 1 семестр 1 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1		Практическое занятие: Использование общеподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики			
2		Практическое занятие: Использование общеподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике	2/10	10	2
3		Практическое занятие: Использование общеподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики **ТК 2:** организация и проведения контроля в легкие атлетики **ТК 3:** опрос: судейство соревнований в легкой атлетике	3/10 3/10	30	2
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	2
Контрольная работа №1: Организация проведения и требования к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»			15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 1 семестр 2 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Второй семестр					
1		Практическое занятие: Использование беговых упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики **ТК 1:** проведение комплекса беговых упражнений для совершенствования техники избранного вида легкой атлетики	2/10	10	10
2		Практическое занятие: Использование прыжковых упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики **ТК 2:** проведение комплекса прыжковых упражнений для совершенствования техники избранного вида легкой атлетики	3/10	20	10
3		Практическое занятие: Использование метательных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики **ТК 3:** проведение комплекса метательных упражнений для совершенствования техники избранного вида легкой атлетики	3/10	30	10
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	12
Контрольная работа: Анализ профессионально-педагогической и спортивной деятельности студента			15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 2 семестр 3 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещ а-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи - тельная «стоим ость» / балл	Кол-во часов самостоятель ной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Третий семестр					
1		Практическое занятие: Использование специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике	2/10	10	1
2		Практическое занятие: Использование специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики **ТК 2:** организация и проведения контроля в легкие атлетики	3/10	20	1
3		Практическое занятие: Использование специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики **ТК 3:** опрос: судейство соревнований в легкой атлетике	3/10	30	2
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	2
Контрольная работа: Методы контроля и оценки общей физической подготовленности			15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 2 семестр 4 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещ а-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи - тельная «стоим ость» / балл	Кол-во часов самостоятель ной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Четвертый семестр					
3		Практическое занятие: Использование подводящих упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики **ТК 1:** проведение комплекса специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики	2/10	10	10
5		Практическое занятие: Использование имитационных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики **ТК 2:** проведение комплекса подводящих упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики	3/10	20	10
6		Практическое занятие: Использование имитационных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики **ТК 3:** проведение комплекса имитационных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики	3/10	30	10
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	10
Контрольная работа: Анализ профессионально-педагогической и спортивной деятельности студента			15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 3 семестр 5 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещ а-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи - тельная «стоим ость» / балл	Кол-во часов самостоятель ной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Пятый семестр					
1		Практическое занятие: Использование упражнений для развития силовых способностей в избранном виде легкой атлетики ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике	2/10	10	2
2		Практическое занятие: Использование упражнений для развития силовых способностей в избранном виде легкой атлетики **ТК 2:** организация и проведения контроля в легкие атлетики **ТК 3:** опрос: судейство соревнований в легкой атлетике	3/10 3/10	30	4
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	2
Контрольная работа: Методы контроля и оценки специальной физической подготовленности			15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещ а-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи - тельная «стоим ость» / балл	Кол-во часов самостоятель ной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1		Практическое занятие: Использование упражнений для развития быстроты в избранном виде легкой атлетики ТК 1: Проведение комплекса упражнений для развития силовых способностей в избранном виде легкой атлетики	2/10	10	10
2		Практическое занятие: Использование упражнений для развития быстроты в избранном виде легкой атлетики **ТК 2:** Проведение комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей в избранном виде легкой атлетики **ТК 3:** Проведение комплекса упражнений для развития быстроты в избранном виде легкой атлетики	3/10 3/10	30	20
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	14
Контрольная работа: Анализ профессионально-педагогической и спортивной деятельности студента			15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещ а-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи - тельная «стоим ость» / балл	Кол-во часов самостоятель ной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1		Практическое занятие: Использование упражнений для развития выносливости в избранном виде легкой атлетики ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике	2/10	10	2
2		Практическое занятие: Использование упражнений для развития выносливости в избранном виде легкой атлетики **ТК 2:** организация и проведения контроля в легкие атлетики **ТК 3:** опрос: судейство соревнований в легкой атлетике	3/10 3/10	30	4
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	2
Контрольная работа: Методы контроля и оценки физического развития и функциональной подготовленности			15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещ а-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи - тельная «стоим ость» / балл	Кол-во часов самостоятель ной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1		Практическое занятие: Использование упражнений для развития координационных способностей в избранном виде легкой атлетики ТК 1: Проведение комплекса упражнений для развития выносливости	2/10	10	10
2		Практическое занятие: Использование упражнений для развития гибкости в избранном виде легкой атлетики **ТК 2:** Проведение комплекса упражнений для развития координационных способностей ТК 3: Проведение комплекса упражнений для развития гибкости	3/10 3/10	30	20
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	14
Контрольная работа: Анализ профессионально-педагогической деятельности студента			15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.04 Спорт
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (легкая атлетика)
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Курс 5 семестр 9 (на 20__/20__ учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Девятый семестр					
1		Практическое занятие: Применение упражнений с использованием тренажерных устройств в избранном виде легкой атлетики ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике	2/10	10	20
2		Практическое занятие: Применение упражнений с использованием тренажерных устройств в избранном виде легкой атлетики **ТК 2:** организация и проведения контроля в легкие атлетики **ТК 3:** опрос: судейство соревнований в легкой атлетике	3/10 3/10	30	40
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	20
Контрольная работа: Программа спортивной подготовки в избранном виде легкой атлетики.			15/30	70	20
Промежуточный контроль (дифференцированный зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			50/100	100	

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Критерии оценивания текущих контролей в виде проведения фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике
(заочная форма обучения)

Текущий контроль в виде проведения фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике определяется суммой оценок двух показателей проведения фрагмента тренировочного занятия, состоящих из оценок представленного конспекта и качества проведения самого занятия.

Тема проведения тренировочного занятия конкретизируется исходя из вида легкой атлетики, освоенного ранее.

Перечень тем:

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания текущего контроля 1 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (2/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкие атлетики (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 2 семестра

ТК 1: проведение комплекса беговых упражнений для совершенствования техники избранного вида легкой атлетики (2/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам,

учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: проведение комплекса прыжковых упражнений для совершенствования техники избранного вида легкой атлетики (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балла)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 3: проведение комплекса метательных упражнений для совершенствования техники избранного вида легкой атлетики (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 3 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (2/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкие атлетики (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 4 семестра

ТК 1: проведение комплекса специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики (2/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)

5 баллов– оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся.

Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: проведение комплекса подводящих упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 3: проведение комплекса имитационных упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам,

учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 5 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (2/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкие атлетики (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 6 семестра

ТК 1: Проведение комплекса упражнений для развития силовых способностей в избранном виде легкой атлетики (2/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

1 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: Проведение комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей в избранном виде легкой атлетики (3/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

1 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 3: Проведение комплекса упражнений для развития быстроты в избранном виде легкой атлетики (3/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

1 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 7 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (2/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны

правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкие атлетики (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 8 семестра

ТК 1: Проведение комплекса упражнений для развития выносливости (2/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

1 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: Проведение комплекса упражнений для развития координационных способностей (3/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность

достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 3: Проведение комплекса упражнений для развития гибкости (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 9 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по легкой атлетике (2/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач.

Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в легкие атлетики (фрагмент тренировочного занятия по легкой атлетике) (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения, соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения, частично соответствующие теме занятия и избранному виду легкой атлетики. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду легкой атлетики. Методические указания представлены неправильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балла - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и

коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущих контролей в виде опроса
(заочная форма обучения)
1 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (2/10 б)
Вопросы:

6. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований в легкой атлетике).
7. Календарь и положение о соревновании по легкой атлетике (программа соревнований, представители команд и участники).
8. Судейская коллегия в легкой атлетике (должностные обязанности судей)
9. Правила соревнований в избранном виде легкой атлетики
10. Судейство соревнований в избранном виде легкой атлетики

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

26. Спортивная ходьба.
27. Бег на 100м.
28. Бег на 200м.
29. Бег на 400м.
30. Бег на 800м.
31. Бег на 1500м.
32. Бег на 5000м.
33. Марафонский бег.
34. Бег на 100м с барьерами.
35. Бег на 110м с барьерами.
36. Бег на 400м с барьерами.
37. Бег на 3000м с/п.
38. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
39. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
40. Прыжки в длину способом «ножницы».
41. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
42. Тройной прыжок.
43. Прыжки с шестом.
44. Толкание ядра способом «со скачка».
45. Толкание ядра способом «с поворота».
46. Метание диска.
47. Метание копья.
48. Метание молота.
49. Семиборье.
50. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;
9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.
2 балла – имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

3 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (2/10 б)

Вопросы:

6. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований в легкой атлетике).
7. Календарь и положение о соревновании по легкой атлетике (программа соревнований, представители команд и участники).
8. Судейская коллегия в легкой атлетике (должностные обязанности судей)
9. Правила соревнований в избранном виде легкой атлетики
10. Судейство соревнований в избранном виде легкой атлетики

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

26. Спортивная ходьба.
27. Бег на 100м.
28. Бег на 200м.
29. Бег на 400м.
30. Бег на 800м.
31. Бег на 1500м.
32. Бег на 5000м.
33. Марафонский бег.
34. Бег на 100м с барьерами.
35. Бег на 110м с барьерами.
36. Бег на 400м с барьерами.
37. Бег на 3000м с/п.
38. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
39. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
40. Прыжки в длину способом «ножницы».
41. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
42. Тройной прыжок.
43. Прыжки с шестом.
44. Толкание ядра способом «со скачка».
45. Толкание ядра способом «с поворота».
46. Метание диска.
47. Метание копья.
48. Метание молота.
49. Семиборье.
50. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.
2 балла – имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

5 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (2/10 б)

Вопросы:

6. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований в легкой атлетике).
7. Календарь и положение о соревновании по легкой атлетике (программа соревнований, представители команд и участники).
8. Судейская коллегия в легкой атлетике (должностные обязанности судей)
9. Правила соревнований в избранном виде легкой атлетики
10. Судейство соревнований в избранном виде легкой атлетики

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

26. Спортивная ходьба.
27. Бег на 100м.
28. Бег на 200м.
29. Бег на 400м.
30. Бег на 800м.
31. Бег на 1500м.
32. Бег на 5000м.
33. Марафонский бег.
34. Бег на 100м с барьерами.
35. Бег на 110м с барьерами.
36. Бег на 400м с барьерами.
37. Бег на 3000м с/п.
38. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
39. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
40. Прыжки в длину способом «ножницы».
41. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
42. Тройной прыжок.
43. Прыжки с шестом.
44. Толкание ядра способом «со скачка».
45. Толкание ядра способом «с поворота».
46. Метание диска.
47. Метание копья.
48. Метание молота.
49. Семиборье.
50. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

2 балла – имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

7 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (2/10 б)

Вопросы:

6. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований в легкой атлетике).
7. Календарь и положение о соревновании по легкой атлетике (программа соревнований, представители команд и участники).
8. Судейская коллегия в легкой атлетике (должностные обязанности судей)
9. Правила соревнований в избранном виде легкой атлетики
10. Судейство соревнований в избранном виде легкой атлетики

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

26. Спортивная ходьба.
27. Бег на 100м.
28. Бег на 200м.
29. Бег на 400м.
30. Бег на 800м.
31. Бег на 1500м.
32. Бег на 5000м.
33. Марафонский бег.
34. Бег на 100м с барьерами.
35. Бег на 110м с барьерами.
36. Бег на 400м с барьерами.
37. Бег на 3000м с/п.
38. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
39. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
40. Прыжки в длину способом «ножницы».
41. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
42. Тройной прыжок.
43. Прыжки с шестом.
44. Толкание ядра способом «со скачка».
45. Толкание ядра способом «с поворота».
46. Метание диска.

47. Метание копья.
48. Метание молота.
49. Семиборье.
50. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;
9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.
2 балла – имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

9 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований в легкой атлетике (2/10 б)

Вопросы:

1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований в легкой атлетике).
2. Календарь и положение о соревновании по легкой атлетике (программа соревнований, представители команд и участники).
3. Судейская коллегия в легкой атлетике (должностные обязанности судей)
4. Правила соревнований в избранном виде легкой атлетики
5. Судейство соревнований в избранном виде легкой атлетики

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики):

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».

16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания:

10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;

9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;

8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;

7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;

6 балла - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;

5 балла - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;

4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;

3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

2 балла – имеет представление о 3 заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Тестовые задания для 1 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Спортивная ходьба наиболее точно характеризуется: а) Как ациклический вид спорта, требующий проявления скоростной выносливости б) Как циклический вид спорта, требующий проявления силовой выносливости в) Как циклический вид спорта, требующий проявления специальной выносливости г) Как циклический вид спорта, требующий проявления скоростно-силовой выносливости
1.2	Как определяется длительность фазы амортизации в беге и ходьбе? а) с момента вертикали над точкой опоры до отрыва ноги с опоры б) с момента постановки ноги на опору до момента вертикали в) с момента постановки ноги на опору до момента снятия ноги с опоры г) время, когда ОЦМТ находится над точкой опоры
1.3	От чего зависит скорость в беге: а) от роста, веса и силы бегуна б) от согласованности работы ног и рук в) от частоты и длины шагов

	г) от скорости попутного ветра
1.4	Чем спортивна ходьба отличается от бега? а) При спортивной ходьбе спортсмен может идти своим темпом, меняя скорости б) При спортивной ходьбе должна отсутствовать фаза полета в) При спортивной ходьбе должна отсутствовать фаза амортизации г) При спортивной ходьбе должна отсутствовать фаза переднего шага
2.1	Результат в прыжках в высоту в большой степени зависит от: а) от длины разбега и стиля прыжка б) от ритма разбега, роста спортсмена и его индивидуальных особенностей в) от угла вылета, скорости вылета ОЦМ и рационального перехода через планку г) от уровня подготовленности спортсмена
2.2	Эволюция техники прыжков в высоту шла по пути: а) совершенствование правил соревнований и мест приземления б) совершенствование инвентаря, подбор специальных упражнений и методики тренировки в) поиск путей эффективного использования разбега и рационального переноса ОЦМТ через планку г) совершенствования отбора прыгунов и подготовки квалифицированных тренеров
2.3	Задачи прыгуна в длину в фазе полета: а) сохранение равновесия и создание оптимальных условий для приземления б) изменение траектории движения ОЦМ в) изменение скорости полета ОЦМ г) создать рациональную траекторию полета для эффективного приземления
2.4	Начальная скорость вылета ОЦМТ прыгуна в момент отрыва толчковой ноги от места отталкивания и зависит: а) психологических установок в момент выполнения отталкивания б) горизонтальной скорости разбега, величины мышечных усилий, времени действующих усилий и угла постановки толчковой ноги в) работа рук, маховой ноги и положения корпуса прыгуна г) скорости, набранной в разбеге и способа постановки ноги на брусок
3.1	Какой оптимальный угол вылета в спортивной ходьбе? а) 55-65 градусов б) 3-7 градусов в) 10-15 градусов г) угол вылета отсутствует
3.2	Какими критериями определяется качество спортивной техники легкоатлетических упражнений? а) эффективностью и экономичностью б) эффективностью и успешностью в) результативностью и местом г) средней скоростью передвижения по дистанции
3.3	Что такое момент вертикали? а) момент, когда проекция ОЦМТ проходит через точку опоры б) момент, разделяющий опорный и безопорный период в) момент вертикального нахождения туловища спортсмена во время бега г) момент наибольшего подъема ОЦМТ во время спортивной ходьбы
3.4	При беге на 100 метров в конце дистанции (последние 10-20 метров) скорость бега: а) вырастает на 2 - 4%

	б) остается без изменений в) падает на 3 - 8% г) вырастает на 3 - 8%
4.1	Угол вылета при прыжках в высоту это: а) угол между поверхностью (дорожкой) и линией продольной оси толчковой ноги, соединяющей место отталкивания и ОЦМ прыгуна в момент вылета б) угол, образующийся вектором начальной скорости вылета тела прыгуна и горизонтом в) угол между поверхностью дорожки и осью толчковой ноги в момент прохода вертикали г) угол между туловищем спортсмена и дорожкой в момент отталкивания
4.2	Какие вертикальные оставляющие определяют результат в прыжках в высоту? а) высота ОЦМТ в момент отрыва ноги, вертикальные перемещения ОЦМТ после отрыва от опоры, расстояние между максимальной высотой взлета и планкой; б) высота ОЦМТ в момент отрыва ноги, высота маха во время отталкивания и расстояние между максимальной высотой взлета и планкой в) рост спортсмена, максимальная высота отталкивания и вертикальные перемещения ОЦМТ после отрыва от опоры г)рост спортсмена и высота планки
4.3	Результат в прыжках в длину зависит от: а) способа прыжка б) начальной скорости вылета ОЦМ, угла вылета и рационального приземления в) ритма разбега, его длины и скорости г) количества «шагов», сделанных в воздухе после отталкивания
4.4	Основные задачи разбега в прыжках в длину с разбега: а) создать правильный ритм разбега, набрать максимальную скорость б) придать телу прыгуна максимально контролируемую скорость бега и создать условия для рационального выполнения отталкивания в) постоянно наращивать длину и частоту шагов перед отталкиванием г) набрать максимальную скорость и точно попасть на планку отталкивания
5.1	Какой угол наклона туловища вперед считается наиболее эффективным при движении по прямой в спортивной ходьбе? а) 2-3° б) 6-8° в) 10-12° г) 13-15°
5.2	На что влияет изменение углов сгибания рук в локтевых суставах при спортивной ходьбе? а) Позволяет изменять наклон туловища. б) Позволяет регулировать частоту шагов. в) Регулирует изменение колебания ОЦМТ. г) Способствует изменению наклона головы.
5.3	Какую основную задачу в обучении спортивной ходьбе решает выполнение упражнения – ходьба «змейкой»? а) Обучать движению рук и плечевого пояса. б) Обучать ходьбе по пересеченной местности. в) Обучать рациональному положению туловища. г) Обучать повороту таза вокруг вертикальной оси.
5.4	Дисквалификация в спортивной ходьбе следует после предупреждений, полученных от: а) одного судьи;

	б) двух судей; в) трех судей; г) четырех судей.
6.1	Вокруг какой оси в спортивной ходьбе происходит вращение таза для увеличения длины шага? а) Вокруг сагиттальной оси. б) Вокруг поперечной оси. в) Вокруг вертикальной оси. г) Вращение таза не влияет на изменение длины шага.
6.2	Какова предельная частота шагов в минуту в спортивной ходьбе? а) 50-70. б) 100-130. в) 200-230. г) 300-320.
6.3	Какую основную задачу в обучении спортивной ходьбе решает выполнение упражнения – ходьба с руками за спиной? а) Обучать движению ног в сочетании с движением таза. б) Обучать движению рук и плечевого пояса. в) Обучать рациональному положению туловища. г) Обучать постановке стоп на грунт.
6.4	Трафарет какого цвета показывает судья на дистанции за повторное нарушение правил по спортивной ходьбе? а) Черного. б) Белого. в) Красного. г) Желтого.

Тестовые задания для 2 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	В чем особенность первого шага стартового разгона в беге на 200м? а) нога ставиться на линию старта б) бедро маховой ноги поднимается до горизонтали в) нога в фазе амортизации ставится загребающим движением с пятки г) нога ставиться перед проекцией ОЦМТ спортсмена
1.2	В чем отличительная особенность установки колодок в беге на 200м? а) колодки устанавливаются у внутреннего края дорожки по касательной к виражу б) преимущественно используется сближенный старт в) колодки устанавливаются у внешнего края дорожки по касательной к повороту г) вперед ставиться правая колодка
1.3	После обучения технике бега по повороту в беге на 200 м необходимо: а) обучить старту и финишированию б) обучить стартовому разгону в) обучить старту и стартовому разгону г) обучить финишированию
1.4	При переходе на дорожку справа в беге по виражу на дистанции 200м спортсмена: а) дисквалифицируют б) дисквалифицируют, если спортсмен помешал другому участнику в) дают возможность перебежать г) дисквалифицируют только в закрытых помещениях

2.1	Основная задача разбега в прыжках в длину способом «прогнувшись»: а) придать телу прыгуна максимально контролируемую скорость бега и создать условия для рационального выполнения отталкивания б) создать правильный ритм разбега, набрать максимальную скорость в) постоянно наращивать длину и частоту шагов перед отталкиванием г) точно попасть на планку отталкивания
2.2	После вылета в шаге прыгуну в длину способом «прогнувшись» необходимо: а) опустить бедро маховой ноги к толчковой б) поднять бедро толчковой ноги к маховой в) сделать смену положения ног г) сделать две смены положения ног
2.3	После обучения технике разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину способом «прогнувшись» необходимо: а) обучить технике отталкивания с полного разбега б) обучить приземлению в) обучить прыжку в целом г) обучить постановке ноги на место отталкивания
2.4	Сколько человек выходит в финал в прыжках в длину? а) 6 б) 7 в) 12 г) 8
3.1	В беге на 200м по команде «Внимание!» спортсмен: а) поднимает таз до уровня плеч, перенося вес тела на руки б) поднимает таз на 7-15см выше уровня плеч, распределяя тяжесть тела между руками и впереди стоящей ногой в) поднимает таз на 20-30 см выше уровня плеч, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу г) встает в колодки, принимая статическое положение
3.2	Как изменяется техника бега по виражу на дистанции 200м? а) туловище наклонено вправо, правая нога делает шаг длиннее б) туловище наклонено влево, правая нога делает шаг длиннее в) техника бега не изменяется г) уменьшается наклон туловища вперед, левое плечо выносится вперед
3.3	Какое средство используется для обучения технике бега по прямой в беге на 200м? а) бег по виражу б) бег скрестными шагами в) прыжки на двух ногах через барьеры г) ускорение на отрезках 60-80 м
3.4	При финишировании в беге на 200м победителем становится спортсмен: а) первым пересекшим линию финиша любой частью туловища (исключая голову, шею руки и ноги) б) первым пересекшим линию финиша головой в) первым пересекшим линию финиша бедром г) первым пересекшим линию финиша любимым звеном тела
4.1	Как изменяется техника последних шагов разбега в прыжках в длину способом «прогнувшись»? а) увеличивается частота и уменьшается длина шагов б) уменьшается частота и увеличивается длина шагов в) увеличивается частота и длина шагов г) не изменяется

4.2	Результат в прыжках в длину способом «прогнувшись» зависит от: а) подготовленности спортсмена б) начальной скорости вылета ОЦМ, угла вылета и рационального приземления в) ритма разбега, его длины и скорости г) способа приземления
4.3	Какие средства используются для обучения технике полета в прыжках в длину способом «прогнувшись»? а) имитация вылета в шаге и группировка в висе на перекладине б) имитация смены положения ног в упоре на брусьях в) имитация вылета в шаге и опускание маховой ноги вниз-назад в висе на кольцах г) подъем ног в висе на перекладине
4.4	Победитель в прыжках в длину определяется: а) по трем последним попыткам б) по результатам финальных попыток в) по результатам предварительных и финальных попыток г) по результатам предварительных, финальных попыток и квалификации
5.1	На каких дистанциях старт производиться по своим дорожкам: а)800 м б) 1000 м в) 1500 м г) 1 миля
5.2	Какая последовательность фаз в технике бега на короткие дистанции: а) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование б) старт, бег по дистанции, финиширование в) старт, бег по виражу, финиширование г) стартовый разгон, финиширование
5.3	Какие дистанции относятся к бегу на короткие дистанции: а) 200 м, 400м б) 800 м, 1500 м в) 1500 м, 3000 м г) 400 м, 800 м
5.4	Какие дистанция относятся к средним: а) 200, 400 м б) 800, 1500 м в) 3 000, 5 000м г)400, 800 м
6.1	Какая из средних дистанций относятся к классическим видам легкой атлетики: а)1 миля б) 1000м в)1500м г)500м
6.2	От чего зависит скорость бега: а) от длины шагов и угла отталкивания б) от длины шагов и частоты шагов в) от частоты шагов и угла отталкивания г) от длины шагов
6.3	В прыжках в высоту спортсмен может начать соревнования: а) с любой высоты б) с любой высоты, но не ниже чем указано в положение о соревнованиях в) с любой высоты по согласованию со старшим судьей на виде

	г) с любой высоты по согласованию с тренером
6.4	Какой разбег используется в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп»: а) прямолинейный; б) криволинейный; в) дугообразный; г) любой

Тестовые задания для 3 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Что определяет дальность полета ядра: а) росто-весовые показатели спортсмена б) скорости разгона снаряда и состояние сектора в) скорость вылета, угол вылета и высота выпуска снаряда г) особенности техники движения
1.2	Угол вылета в метании обозначает: а) угол между осью метающей руки и линией горизонта б) угол, образованный вектором начальной скорости и горизонтальной линией в) угол, образованной линией, соединяющей точку выпуска снаряда с точкой приземления г) угол, между векторами скорости вылета и продольной осью снаряда
1.3	Рациональная последовательность включения различных мышечных групп при выполнении л/а метаний: а) мышцы туловища, плечевого пояса, рук, ног и кисти б) мышцы рук, плечевого пояса, туловища, ног в) мышцы ног, туловища, плеч, предплечья и завершают работу мышцы кисти г) последовательность включения различных мышечных групп определяется удобством спортсмена
1.4	Какой вид метаний выполняется со снарядом с ярко выраженными аэродинамическими свойствами? а) толкание ядра б) метание копья в) метание молота г) метание малого мяча
2.1	Цель разбега в метании копья: а) точное попадание на место выпуска снаряда б) создание ритма выпуска снаряда в) придание предварительной скорости системе «метатель- снаряд» г) показать максимальную скорость разбега
2.2	Какой из легкоатлетических снарядов преодолевает наибольший путь перемещения в процессе разгона? а) ядро б) копье в) диск г) молот
2.3	«Обгон» снаряда определяется как: а) опережающее движение нижних звеньев тела (ног и таза) по отношению к верхним (туловищу и рукам со снарядом) б) соотношение положения рук по отношению к снаряду в) положение снаряда к опоре в момент его выпуска г) опережающее движение верхних звеньев тела по отношению к нижним
2.4	Какое соотношение прироста скорости в разбеге и финальном усилии происходит при толкании ядра? а) разбег 15%, финал 85% б) разбег 50%, финал 50%

	в) разбег 30%, финал 70% г) разбег 80%, финал 20%
3.1	Ядро, какого веса используют мужчины на соревнованиях: а) 6, 000 кг б) 7, 260 кг в) 8, 000 кг г)10, 000 кг
3.2	Какие снаряды используются в метаниях на Олимпийских играх: а) копье, диск, граната, мяч б) молот, диск, копье, ядро в) мяч, молот, граната, диск г) молот, копье, граната, мяч
3.3	Сколько дается времени на выполнение попытки в горизонтальных прыжках: а) 30 сек б) 1 мин в) 1 мин 30 сек г) 2 мин
3.4	Сколько составляет угол вылета снаряда в толкании ядра: а) 18-20° б)90- 95° в)40- 45° г)70- 75°
4.1	Как определяется эффективность преодоления барьеров? а) степенью разгибания маховой ноги в коленном суставе б) расстоянием между барьером и местом постановки маховой ноги в) разницей между высотой барьера и высотой ОЦМ спортсмена г) длиной полета
4.2	От чего зависит расстановка колодок в барьерном беге на 110 м? а) какая нога толчковая б) от количества шагов до первого барьера в) от расстояния до первого барьера г) от высоты барьеров
4.3	К какому типу упражнений относится перенос толчковой ноги с боку стоя в упоре на гимнастическую стенку? а) подводящие б) идеомоторные в) прыжковые г) гимнастические
4.4	Спортсмена дисквалифицируют в барьерном беге если: а) неумышленно сбивает барьер б) бежит более чем в три шага между барьерами в) сбивает барьер ногой при атаке г) проносит ногу вне барьера ниже перекладины
5.1	Чем характеризуется эффективность техники прыжка в высоту: а) минимальной высотой прыжка при наивысшей траектории точки ОЦМ б) максимальной высотой прыжка при наивысшей траектории точки ОЦМ в) максимальной высотой прыжка при наинизшей траектории точки ОЦМ г) минимальной высотой прыжка при наинизшей траектории точки ОЦМ
5.2	Ядро какого веса используют женщины на соревнованиях: а) 3 кг б) 3,5 кг в) 4 кг

	г) 4.5 кг
5.3	Результат в горизонтальных прыжках зависит от: а) способа прыжка б) начальной скорости вылета ОЦМ, угла вылета и рационального приземления в) ритма разбега, его длины и скорости г) количества «шагов», сделанных в воздухе после отталкивания
5.4	Копье, какого веса используют мужчины на соревнованиях: а) 400 г б) 600 г в) 800 г г) 1000 г

Тестовые задания для 4 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Какие этапы в эстафете 4х100 м являются самыми длинными? а) 1 этап б) 4 этап в) 2 и 3 этапы г) 1 и 4 этапы
1.2	Что является критерием эффективности передачи эстафетной палочки? а) передача палочки без потери б) время нахождения палочки в коридоре в) способ передачи эстафетной палочки г) длина пути палочки в коридоре
1.3	Какие средства используются для обучения передачи эстафетной палочки основными способами? а) имитация передачи палочки способами снизу-вверх и сверху-вниз б) передача палочки дугой вниз-назад и сверху-вперед в) выбегание со старта с эстафетной палочкой г) передача набивного мяча в парах
1.4	Кто должен поднять эстафетную палочку при потери ее в зоне передачи? а) принимающий участник б) передающий палочку участник в) спортсмен, уронивший палочку г) команда должна быть снята
2.1	Длина зоны, в которой разрешена передача палочки в эстафете 4х100 м а) 10 м б) 15 м в) 20 м г) 30 м
2.2	В какой руке должен держать палочку спортсмен на первом этапе эстафеты 4х100 м? а) в правой руке б) в левой руке в) в удобной для данного спортсмена руке г) не имеет значения
2.3	В какой момент участник второго этапа эстафеты 4х100 м начинает стартовый разгон? а) момент, когда передающий пересекает контрольную отметку

	б) момент, когда передающий пересекает начало дополнительного десятиметрового коридора в) момент пересечения середины виража г) по команде передающего
2.4	Имеет ли право участник эстафетной команды бежать более чем один этап? а) да б) нет в) только в эстафете 4х400 г) только в эстафете 4х200 м в закрытом помещении
3.1	В какой фазе будет отличие прыжка в длину способом «ножницы» и согнув ноги: А) полет Б) разбег В) отталкивание Г) приземление
3.2	Чему равен мировой рекорд в прыжках в длину у женщин: А) 7,52 м Б) 8,02 м В) 7,65 м Г) 6,83 м
3.3	Сколько дается времени на выполнение попытки в метание диска: А) 1 мин Б) 30 сек В) 1 мин 30 сек Г) 2 мин
3.4	Сколько составляет угол вылета снаряда в метание диска: А) 18-20 Б) 90- 95 В) 33-36 Г) 70- 75
4.1	Сколько разрешается фальстартов в беге на средние дистанции: а) 1 б) 2 в) 3 г) 0
4.2	Диаметр круга в секторе для толкания ядра составляет: а) 250 см б) 233 см в) 213,5 см г) 200 см
4.3	Какой судья разрешает приступить к выполнению попытки: а) старший судья на виде б) секретарь в) рефери г) помощник секретаря
4.4	Как производиться измерение результат в горизонтальных прыжках: а) от места приземления до места отталкивания б) от середины бруска до места приземления в) от места приземления до бруска г) от места отталкивания до места приземления

Тестовые задания для 5 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Что определяет дальность полета ядра: а) росто-весовые показатели спортсмена б) скорости разгона снаряда и состояние сектора в) скорость вылета, угол вылета и высота выпуска снаряда г) особенности техники движения
1.2	Угол вылета в метании обозначает: а) угол между осью метающей руки и линией горизонта б) угол, образованный вектором начальной скорости и горизонтальной линией в) угол, образованной линией, соединяющей точку выпуска снаряда с точкой приземления г) угол, между векторами скорости вылета и продольной осью снаряда
1.3	Рациональная последовательность включения различных мышечных групп при выполнении л/а метаний: а) мышцы туловища, плечевого пояса, рук, ног и кисти б) мышцы рук, плечевого пояса, туловища, ног в) мышцы ног, туловища, плеч, предплечья и завершают работу мышцы кисти г) последовательность включения различных мышечных групп определяется удобством спортсмена
1.4	Какой вид метаний выполняется со снарядом с ярко выраженными аэродинамическими свойствами? а) толкание ядра б) метание копья в) метание молота г) метание малого мяча
2.1	Цель разбега в метании копья: а) точное попадание на место выпуска снаряда б) создание ритма выпуска снаряда в) придание предварительной скорости системе «метатель- снаряд» г) показать максимальную скорость разбега
2.2	Какой из легкоатлетических снарядов преодолевает наибольший путь перемещения в процессе разгона? а) ядро б) копье в) диск г) молот
2.3	«Обгон» снаряда определяется как: а) опережающее движение нижних звеньев тела (ног и таза) по отношению к верхним (туловищу и рукам со снарядом) б) соотношение положения рук по отношению к снаряду в) положение снаряда к опоре в момент его выпуска г) опережающее движение верхних звеньев тела по отношению к нижним
2.4	Какое соотношение прироста скорости в разбеге и финальном усилии происходит при толкании ядра? а) разбег 15%, финал 85% б) разбег 50%, финал 50% в) разбег 30%, финал 70% г) разбег 80%, финал 20%
3.1	Ядро, какого веса используют мужчины на соревнованиях: а) 6, 000 кг б) 7, 260 кг

	в) 8, 000 кг г)10, 000 кг
3.2	Какие снаряды используются в метаниях на Олимпийских играх: а) копье, диск, граната, мяч б) молот, диск, копье, ядро в) мяч, молот, граната, диск г) молот, копье, граната, мяч
3.3	Сколько дается времени на выполнение попытки в горизонтальных прыжках: а) 30 сек б) 1 мин в) 1 мин 30 сек г) 2 мин
3.4	Сколько составляет угол вылета снаряда в толкании ядра: а) 18-20° б) 90- 95° в) 40- 45° г) 70- 75°
4.1	Во время «входа в поворот», при толкании ядра «поворотом» (для толкающих правой рукой), вращение происходит: а) на передней части левой стопы; б) на передней части правой ноги; в) на передних частях левой и правой ног одновременно; г) индивидуально.
4.2	Сохраняются ли наклон туловища и положение головы во время вращения при толкании ядра «поворотом», как при выполнении «замаха» и «входа в поворот»? а) Туловище и голова наклоняются назад. б) Сохраняются. в) Туловище наклоняется назад, голова вперед. г) Туловище наклоняется вперед, голова назад.
4.3	Как происходит измерение результата при толкании ядра? а) От ближайшей отметки, оставленной ядром, до внутренней части сегмента вдоль линии, направленной к центру круга. б) От ближайшей отметки, оставленной ядром, до внешней части сегмента вдоль линии, направленной к центру круга. в) От ближайшей отметки, оставленной ядром, до внутренней части сегмента в районе его середины. г) От ближайшей отметки, оставленной ядром, до внешней части сегмента в районе его середины.
4.4	С какой целью в начальном обучении толканию ядра применяется упражнение – бросок ядра через голову назад? а) Для обучения технике финального усилия. б) Для овладения общими бросковыми упражнениями со снарядом. в) Для овладения способом держания ядра. г) Для изучения фазы «обгона» снаряда.

Тестовые задания для 6 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Как определяется эффективность преодоления барьеров? а) степенью разгибания маховой ноги в коленном суставе б) расстоянием между барьером и местом постановки маховой ноги

	в) разницей между высотой барьера и высотой ОЦМ спортсмена г) длиной полета
1.2	От чего зависит расстановка колодок в барьерном беге на 110 м? а) какая нога толчковая б) от количества шагов до первого барьера в) от расстояния до первого барьера г) от высоты барьеров
1.3	К какому типу упражнений относится перенос толчковой ноги с боку стоя в упоре на гимнастическую стенку? а) подводящие б) идеомоторные в) прыжковые г) гимнастические
1.4	Спортсмена дисквалифицируют в барьерном беге если: а) неумышленно сбивает барьер б) бежит более чем в три шага между барьерами в) сбивает барьер ногой при атаке г) проносит ногу вне барьера ниже перекладины
2.1	Сколько разрешается фальстартов в беге на средние дистанции: а) 1 б) 2 в) 3 г) 0
2.2	Диаметр круга в секторе для толкания ядра составляет: а) 250 см б) 233 см в) 213,5 см г) 200 см
2.3	Какой судья разрешает приступить к выполнению попытки: а) старший судья на виде б) секретарь в) рефери г) помощник секретаря
2.4	Как производиться измерение результат в горизонтальных прыжках: а) от места приземления до места отталкивания б) от середины бруска до места приземления в) от места приземления до бруска г) от места отталкивания до места приземления
3.1	Основная задача разбега в прыжках в длину способом «прогнувшись»: а) придать телу прыгуна максимально контролируемую скорость бега и создать условия для рационального выполнения отталкивания б) создать правильный ритм разбега, набрать максимальную скорость в) постоянно наращивать длину и частоту шагов перед отталкиванием г) точно попасть на планку отталкивания
3.2	После вылета в шаге прыгуну в длину способом «прогнувшись» необходимо: а) опустить бедро маховой ноги к толчковой б) поднять бедро толчковой ноги к маховой в) сделать смену положения ног г) сделать две смены положения ног
3.3	После обучения технике разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину способом «прогнувшись» необходимо: а) обучить технике отталкивания с полного разбега

	б) обучить приземлению в) обучить прыжку в целом г) обучить постановке ноги на место отталкивания
3.4	Сколько человек выходит в финал в прыжках в длину? а) 6 б) 7 в) 12 г) 8
4.1	Какое количество барьеров необходимо преодолеть спортсмену участвующему в беге на 400 метров с барьерами: А) 10 Б) 5 В) 15 Г) 20
4.2	Сколько фаз в беговом шаге: А) 2 Б) 1 В) 3 Г) 4
4.3	Длина коридора в эстафетном беге 4х400м: А) 20 м Б) 10 м В) 40 м Г) 60 м
4.4	На каких дистанциях в беге с препятствиями проводились соревнования на Олимпийских играх в Лондоне 2012: А) Мужчины – 3000 м, Женщины – 3000 м Б) Мужчины – 2000 м, Женщины – 2000 м В) Мужчины – 3000 м, Женщины – 2000 м Г) Мужчины – 5000 м, Женщины – 3000 м

Тестовые задания для 7 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Для перехода к обучению прыжку с шестом в целом необходимо: а) овладеть техникой разбега в сочетании с отталкиванием; б) овладеть техникой главных фаз прыжка; в) знать технику безопасности и элементы страховки; г) обладать высоким уровнем координации.
1.2	После отталкивания начинается опорная часть прыжка и условно можно разделить на части. Какие части необходимо учитывать при обучении техники: а) начало разбега, подготовка к отталкиванию; б) начало разбега, удержание скорости разбега, подготовка к отталкиванию; в) удержание скорости, подготовка к отталкиванию; г) вис, взмах, разгибание тела, подтягивание, отжимание.
1.3	На первом занятии обучения технике прыжка с шестом решается задача: а) ознакомить с особенностями техники прыжка с шестом и обучить технике бега по прямой; б) ознакомить с особенностями и создать правильное представление о технике прыжка с шестом; в) создать представление о технике разбега и бега по прямой с шестом; г) обучить технике прыжка с шестом в целом;

1.4	Поднятие высот в ходе соревнований в прыжках с шестом не может быть менее (за искл. установление рекордов): а) 10 см.; б) 8 см.; в) 5 см.; г) 2 см.
2.1	Вес соревновательного снаряда для мужчин составляет: а) 8,25кг.; б) 4,00кг.; в) 6,00кг.; г) 7,26кг.
2.2	После выполнения разбега в тройном прыжке спортсмен совершает: а) Скачек, шаг, прыжок б) Шаг, прыжок, скачек в) Скачек, скачек, прыжок г) Шаг, скачек, прыжок
2.3	Метание молота относится к: а) беговым видам лёгкой атлетики б) прыжковым видам легкой атлетики в) легкоатлетическим метаниям г) не относится к видам легкой атлетики
2.4	В какой Олимпийский вид входит прыжок с шестом: а) семиборье; б) пятиборье; в) триатлон; г) десятиборье.
3.1	Определите правильную последовательность обучения техники прыжка с шестом: а) обучить технике высокого старта, стартового разгона, бега по повороту, бега по прямой; б) обучить технике приземления, переходу через планку; в) обучить технике разбега. переходу через планку, приземления; г) обучить технике держания снаряда . разбег, отталкивание, переход через планку, приземление
3.2	Сколько можно сделать попыток на одной высоте в прыжках с шестом: а)3; б) 2; в) 4; г) 1.
3.3	Какая из ниже перечисленных задач должна решаться последней в процессе обучения в прыжке с шестом: а) создать представление о виде в целом; б) обучить технике перехода через планку; в) обучить технике прыжков с шестом в целом; г) обучить технике приземления.
3.4	Финальное усилие в метании молота является: а) основной фазой двигательного действия; б) дополнительной фазой двигательного действия; в) вспомогательной фазой двигательного действия; г) данной фазы не существует.
4.1	На какие фазы условно делиться метание молота: а) держание снаряда, бросок. торможение; б) держание снаряда, исходное положение и предварительные вращения, поворот, финальное усилие, торможение; в) исходное положение, поворот, финальное усилие; г) исходное положение, вращение, торможение
4.2	Диаметр круга для метания молота составляет: А) 213,5см; б) 315,2см; в) 150,2см; г) 410,5см.
4.3	При обучении предварительных вращений в метании молота применяют: а) подводящие и имитационные упражнения; б) исключительно теоретические знания; в) исключительно метание с полного поворота; г) прыжковые упражнения в секторе для метания молота.

4.4	Время на выполнение попытки в ходе соревнований по метанию молота составляет: а) 1.5мин.; б) 2мин.; в) 30 сек.; г) 1мин.
5.1	Мировой рекорд в прыжках с шестом (открытые стадионы) у женщин составляет: а) 5,11м.; б) 5,06 м.; в) 4,98 м.; г) 5,20 м.
5.2	После отталкивания в прыжках с шестом начинается: а) опорная часть прыжка б) безопорная часть прыжка в) вертикальная часть прыжка г) горизонтальная часть прыжка
5.3	Вес соревновательного снаряда для мужчин составляет: а) 8,25кг.; б) 4,00кг.; в) 6,00кг.; г) 7,26кг.
5.4	Основная часть урока в школе длится не более: а) 20-25 минут б) 10-15 минут в) 30-35 минут г) 45 минут
6.1	Состав судейской бригады в соревнованиях по метанию копья: а) старший судья, судья измеритель, секретарь, стартер б) старший судья, секретарь, судьи измерители в) судья измеритель, судья в поле, главный судья г) секретарь, хронометрист, рефери
6.2	Сколько времени дается на выполнение попытки в соревнованиях по метаниям: а) 30 сек б) 1мин 20 сек в) 2 мин г) 2 мин 20сек
6.3	Как производиться измерение результат в горизонтальных прыжках: а) от места приземления до места отталкивания б) от середины бруска до места приземления в) от места приземления до бруска г) от места отталкивания до места приземления
6.4	Может ли один участник эстафетной команды бежать более чем один этап? а) только в эстафете 4х400 м б) если другой заявленный участник не может принять участие по уважительной причине г) только в эстафете 4х100 м д) нет

Тестовые задания для 8 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	Какой режим характерен для статической работы мышц? e) Удерживающий f) Преодолевающий g) Уступающий h) Смешанный
1.2	Способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности это?

	e) Специальная выносливость f) Общая выносливость g) Индивидуальная выносливость h) Интегральная выносливость
1.3	Физическая подготовка бывает? e) Общая и специальная f) Целевая и направленная g) Силовая и адаптивная h) Поддерживающая и развивающая
1.4	«Способность к управлению временем двигательных реакций» к числу, каких способностей относится? e) Координационные способности f) Скоростные способности g) Силовые способности h) Выносливость
2.1	Мировой рекорд в прыжках с шестом (открытые стадионы) у женщин составляет: а) 5,11м.; б) 5,06 м.; в) 4,98 м.; г) 5,20 м.
2.2	После отталкивания в прыжках с шестом начинается: а) опорная часть прыжка б) безопорная часть прыжка в) вертикальная часть прыжка г) горизонтальная часть прыжка
2.3	Вес соревновательного снаряда для мужчин составляет: а) 8,25кг.; б) 4,00кг.; в) 6,00кг.; г) 7,26кг.
2.4	Основная часть урока в школе длится не более: а) 20-25 минут б) 10-15 минут в) 30-35 минут г) 45 минут
3.1	Состав судейской бригады в соревнованиях по метанию копья: а) старший судья, судья измеритель, секретарь, стартер б) старший судья, секретарь, судьи измерители в) судья измеритель, судья в поле, главный судья г) секретарь, хронометрист, рефери
3.2	Сколько времени дается на выполнение попытки в соревнованиях по метаниям: а) 30 сек б)1мин 20 сек в)2 мин г) 2 мин 20сек
3.3	Как производиться измерение результат в горизонтальных прыжках: а) от места приземления до места отталкивания б) от середины бруска до места приземления в) от места приземления до бруска г) от места отталкивания до места приземления
3.4	Может ли один участник эстафетной команды бежать более чем один этап? а) только в эстафете 4х400 м б) если другой заявленный участник не может принять участие по уважительной причине г) только в эстафете 4х100 м д) нет

4.1	Высота барьеров у мужчин на дистанции 400 метров с барьерами: А)91 см Б)84 см В)100 см Г)106 см
4.2	Какое качество является определяющим у спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции: А) специальная выносливость Б) взрывная сила В) активная гибкость Г) координация
4.3	Сколько виражей участники эстафетной команды бегут по своим дорожкам: А) 3 Б) 1 В)2 Г) 4
4.4	Сколько раз преодолевают спортсмены участвующие в беге на 3000 м с препятствиями яму с водой: А) 7 Б) 3 В) 5 Г) 10

Тестовые задания для 9 семестра

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями (бег, прыжки, метания) это? a) Методика b) Методический прием c) Метод d) Методический подход
1.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития Это? a) Методический подход b) Методический прием c) Методика d) Метод
1.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Идеомоторная тренировка к группе, каких средств спортивной тренировки относится? a) Средства психологического воздействия b) Медико-биологические средства c) Материально-технические средства d) Естественно-средовые средства
1.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Гигиеническое обеспечение мест занятий, рациональный суточный режим, личная гигиена спортсмена группе, каких средств спортивной тренировки относится?

	a) Медико-биологические средства b) Средства психологического воздействия c) Материально-технические средства d) Естественно-средовые средства
2.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Ступенчатая динамика нагрузок характерна для какого принципа спортивной тренировки? a) Принцип волнообразности и вариативности динамики нагрузок b) Принцип непрерывности тренировочного процесса c) Принцип единства общей и специальной подготовки d) Принцип цикличности тренировочного процесса
2.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Взаимодействие навыков при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего Это? a) Положительный перенос навыков b) Отрицательный перенос навыков c) Динамический перенос навыков d) Интегральный перенос навыков
2.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Взаимодействие навыков при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего Это? a) Отрицательный перенос навыков b) Положительный перенос навыков c) Динамический перенос навыков d) Интегральный перенос навыков
2.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Степень владения действием, при которой управление движениями происходит, автоматизировано, т.е. не требует специально направленного на них внимания Это? a) Двигательный навык b) Двигательная память c) Двигательное умение d) Двигательное знание
3.1	*Выберите правильный вариант ответа* Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления Это? a) Двигательное умение b) Двигательная память c) Двигательное знание d) Двигательный навык
3.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Продолжительность макроциклов? a) От 4 до 12 месяцев b) От 2 до 5 дней c) От 3 до 6 недель d) От 2 до 3 лет
3.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации это? a) Методический прием b) Методика c) Метод

	d) Методический подход
3.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Каких групп нет в системе ДЮСШ и СДЮСШОР? a) ГОП – группа олимпийской подготовки b) УТГ – учебно-тренировочная группа c) ГСС – группа спортивного совершенствования d) ГНП – группа начальной подготовки
4.1	*Выберите правильный вариант ответа.* Какую фазу не включает соревновательная деятельность спортсмена? a) Тренировочная фаза (подготовка) b) Предстартовая фаза (настройка и разминка) c) Собственно-соревновательная фаза (модель технико-тактический действий, состязание-соперничество, коррекция элементов соревновательной деятельности) d) Фаза последействия (1.«ближнее» восстановление, заминка, 2. Анализ соревнований, 3. «дальнее» восстановление).
4.2	*Выберите правильный вариант ответа.* Документ, определяющий сроки и места проведения соревнований по виду спорта? a) Календарь b) Регламент c) Положение d) Смета
4.3	*Выберите правильный вариант ответа.* Общероссийская общественная организация, созданная с целью развития, совершенствования и популяризации, легкой атлетики в Российской Федерации? a) Всероссийская федерация легкой атлетики b) Комитет по физической культуре и спорту c) Министерство спорта d) Спортивный клуб армии
4.4	*Выберите правильный вариант ответа.* Интенсивность нагрузки это? a) совокупность воздействия на организм или величина нервно-мышечного напряжения, скорость, темп движения, плотность, величина отягощения b) количество или продолжительность воздействий в часах, минутах, числе занятий и т.д. c) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем d) все перечисленное

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Контрольная работа оценивается по сумме баллов трех составляющих: содержание плюс дополнительные балы за оформление и защиту.

В контрольной работе указываются пути и методы исследования вопроса, приводятся основные фактические данные, излагаются выводы автора, показывается, что нового вносит реферируемый материал в теорию или практику.

Тема контрольной работы 2, 4, 6, 8 семестра: Анализ спортивной и профессионально-педагогической деятельности студента.

Студенту дается возможность самостоятельно выбрать **вариант** написания и защиты контрольной работы в зависимости от специфики его профессионально-педагогической или спортивной деятельности.

Критерии оценивания контрольной работы (Вариант №1) (15/30)

Тема контрольной работы (вариант №1): Анализ спортивной деятельности студента

План работы:

1. Предоставление дневника спортсмена с подписью тренера
2. Предоставление выписки из протоколов соревнований за год (обязательные соревнования: первенство города (летнее, зимнее), первенство ВУЗов (летнее, зимнее), первенство НГУ им. П. Ф. Лесгафта.)
3. Анализ тренировочного и соревновательного процесса (динамика результатов, анализ объемов, анализ структуры тренировочного процесса, проблемы и перспективы)

Контрольная работа оценивается из 15 баллов по сумме баллов трех составляющих: содержание плюс дополнительные балы за оформление и защиту реферата.

Результаты выступления спортсмена (оценивается от 13 до 20 баллов):

13 баллов - выполнение 3 юношеского разряда
14 баллов - выполнение 2 юношеского разряда
15 баллов – выполнение 1 юношеского разряда
16 баллов – выполнение 3 взрослого разряда
17 баллов – выполнение 2 взрослого разряда
18 баллов – выполнение 1 взрослого разряда
19 баллов – выполнение разряда КМС
20 баллов - выполнение разряда МС

Ведение спортивного дневника (из 5 баллов)

5 баллов – полное, подробное описание тренировочной деятельности с указание дозировки и подписью тренера

4 балла - полное, подробное описание тренировочной деятельности с недостаточно раскрытой дозировкой и подписью тренера

3 балла – неполное описание тренировочной деятельности без подписи тренера

2 балла – фиксирование только основных тренировок

1 балл – фиксирование результатов соревновательной деятельности

Анализ тренировочной и соревновательной деятельности (из 5 баллов)

5 баллов – полный анализ соревновательной и тренировочной деятельности с раскрытием достоинств и недостатков построения тренировочного процесса. Составление плана на следующий год

4 балла - полный анализ соревновательной и тренировочной деятельности с раскрытием достоинств и недостатков построения тренировочного процесса без плана на следующий год

3 балла – неполный анализ соревновательной и тренировочной деятельности. Ошибки в анализе и неправильные выводы

2 балла – анализ тренировочной деятельности, без подробного анализа выступлений на соревнованиях

1 балл – анализ только соревновательной деятельности

Критерии оценивания контрольной работы (Вариант №2) (15/30)

Тема контрольной работы (вариант №2): Анализ педагогической деятельности студента

План работы:

1. Особенности построение тренировочного (или образовательного) процесса. (Студенту, работающему в образовательных учреждениях, необходимо предоставить поурочно-тематическое планирование; студенту, работающему в спортивной школе – планирование тренировочного процесса, фитнес-инструкторам – программу курса.)
2. Результаты профессионально-педагогической деятельности (тренерам необходимо предоставить протоколы результатов соревнований ведущих спортсменов (5 лучших); учителям – степень освоения учебного материала учениками и их успеваемость, результаты «президентского тестирования»; фитнес-инструкторам – в зависимости от программы (результаты тестирования, функциональных проб, измерений веса и т.д.)
3. Анализ педагогической деятельности (ее эффективность и результаты деятельности)

Контрольная работа оценивается из 15 баллов по сумме баллов трех составляющих: результаты выступления спортсмена плюс дополнительные балы за предоставление дневника и анализ соревновательной деятельности.

Результаты профессионально-педагогической деятельности (оценивается от 13 до 20 баллов):

13 баллов

тренер: воспитанники входят в состав 30 лучших спортсменов по результатам городских соревнований;

учитель физической культуры: ученики – средняя оценка за год не ниже 3,3;

фитнес-инструктор – за один курс программы результаты не достижимы

14 баллов

тренер: тренер: воспитанники входят в состав 25 лучших спортсменов по результатам городских соревнований;

учитель физической культуры: ученики – средняя оценка за год не ниже 3,5;

фитнес-инструктор – за один курс программы достижение 20% результата

15 баллов

тренер: воспитанники входят в состав 20 лучших спортсменов по результатам городских соревнований;

учитель физической культуры: ученики – средняя оценка за год не ниже 3,8;

фитнес-инструктор – за один курс программы достижение 25% результата

16 баллов

тренер: воспитанники входят в состав 15 лучших спортсменов по результатам городских соревнований;

учитель физической культуры: ученики – средняя оценка за год не ниже 4;

фитнес-инструктор - за один курс программы достижение 30% результата

17 баллов

тренер: воспитанники входят в состав 10 лучших спортсменов по результатам городских соревнований;

учитель физической культуры: ученики – средняя оценка за год не ниже 4,5;

фитнес-инструктор - за один курс программы достижение 50% результата

18 баллов

тренер: воспитанники – призеры городских соревнований;

учитель физической культуры: ученики – призеры районных соревнований;

фитнес-инструктор - за один курс программы достижение 70% результата

19 баллов

тренер: воспитанники – чемпионы городских соревнований;

учитель физической культуры:

ученики – победители районных соревнований;
фитнес-инструктор - за один курс программы достижение 90% результата

20 баллов

тренер: воспитанники – чемпионы и призеры России;
учитель физической культуры: ученики – победители Олимпиад и городских соревнований;
фитнес-инструктор – за один курс программы достижение 100% результата

Ведение документации (из 5 баллов)

5 баллов – предоставление и защита рабочей программы каждого класса; рабочей программы каждой спортивной группы; подробные фитнес-программы

4 балла – предоставление и защита
учителю: на выбор 2-х программ поурочно-тематического планирования
тренеру: подробное планирование педагогической деятельности
фитнес-инструктору: подробную фитнес-программу

3 балла – предоставление без защиты
учителю: на выбор 2-х программ поурочно-тематического планирования
тренеру: подробное планирование педагогической деятельности
фитнес-инструктору: подробную фитнес-программу

2 балла – предоставление
учителю: одну программу поурочно-тематического планирования
тренеру: план педагогической деятельности
фитнес-инструктору: план фитнес-программы

1 балл – предоставление
учителю: план распределения изучаемых видов в году
тренеру: план соревновательной деятельности воспитанников
фитнес-инструктору: название ведущих фитнес-программ

Анализ профессионально-педагогической деятельности (из 5 баллов)

5 баллов – полный анализ профессионально-педагогической деятельности с раскрытием достоинств и недостатков построения педагогического процесса. Составление плана на следующий год

4 балла - полный анализ профессионально-педагогической деятельности с раскрытием достоинств и недостатков построения педагогического процесса без плана на следующий год

3 балла – неполный анализ профессионально-педагогической деятельности. Ошибки в анализе

2 балла – анализ профессионально-педагогической деятельности. Ошибки в анализе и неправильные выводы

1 балл – предоставление результатов профессионально-педагогической деятельности в цифрах, без анализа

Темы контрольных работ (3 вариант):

Если студент не работает по профессии и активно не тренируется, то тема работы определяется в рамках изучаемого курса. В этом случае темы контрольных работ изменяются в зависимости от программы семестра.

Контрольная работа (2 семестр): Особенности использования общеподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики

План работы:

1. Физические упражнения – основное средство формирования физической культуры
   1.1.Понятие физические упражнения (определение, понятие о средствах, содержание и форма физического упражнения)

1.2. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений (индивидуальные особенности занимающихся, особенности физических упражнений, особенности внешних условий)
1.3. Классификация физических упражнений
2. Методические принципы занятий физическими упражнениями
3. Особенности использования физических упражнений в легкой атлетике
3.1. Использование общеподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетике (цель, задачи, подбор средств, дозировка и особенности планирования)
3.2. Использование специальноподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетике (цель, задачи, подбор средств, дозировка и особенности планирования)

Контрольная работа (4 семестр): Использование легкоатлетических упражнений оздоровительной и прикладной направленности

План работы:

1. Использование легкоатлетических упражнений в профессионально-прикладных целях (цели, задачи, средства, особенности применения средств, дозировка, контингент занимающихся)
2. Использование легкоатлетических упражнений в целях восстановления утраченных функций организма (реабилитация, лечение, профилактика) (цели, задачи, средства, особенности применения средств, дозировка, контингент занимающихся)
3. Использование легкоатлетических упражнений в целях рекреации (цели, задачи, средства, особенности применения средств, дозировка, контингент занимающихся)

Контрольная работа (6 семестр): Использование физических упражнений для обучения и совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики

План работы:

1. Особенности формирования техники избранного вида легкой атлетики (основы техники, основное (ведущее) звено, детали техники)
2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками в избранном виде легкой атлетики (метод расчлененного, целостного упражнения, комплексный метод)
3. Методика обучения избранному виду легкой атлетики
3.1. Обучение основе техники избранного вида легкой атлетики (задачи, средства (не менее 3-х упражнений для решения каждой задачи), дозировка, методические приемы обучения)
3.2. Совершенствование деталей техники избранного вида легкой атлетики (задачи, средства (не менее 3-х упражнений для решения каждой задачи), дозировка, методические приемы обучения)

Контрольная работа (8 семестр): Использование физических упражнений для развития физических способностей в избранном виде легкой атлетики

План работы:

1. Характеристика физических способностей, необходимых в избранном виде легкой атлетики (понятия, виды, факторы, определения уровня развития)
2. Основные закономерности развития физических способностей, необходимых в избранном виде легкой атлетики
3. Особенности развития физических способностей в избранном виде легкой атлетики
3.1. Принципы развития физических способностей в избранном виде легкой атлетики

3.2. Методика развития физических способностей в избранном виде легкой атлетики (задачи, средства (не менее 5 наиболее эффективных упражнений для решения каждой задачи), дозировка, методические приемы обучения)

Перечень тем контрольной работы 2, 6, 8 семестра:

Темы уточняются в зависимости от избранного вида легкой атлетики.

1. Бег на 60м
2. Бег на 100м
3. Бег на 200м
4. Бег на 400м
5. Бег на 800м
6. Бег на 1500м
7. Прыжки в длину способом «прогнувшись»
8. Прыжки в длину способом «согнув ноги»
9. Прыжки в длину способом «ножницы»
10. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»
11. Метание копья
12. Толкание ядра с поворота
13. Бег на 3000м с/п
14. Бег на 100м с барьерами
15. Бег на 110м с барьерами
16. Бег на 400м с барьерами
17. Спортивная ходьба
18. Марафонский бег
19. Прыжки с шестом
20. Тройной прыжок с разбега
21. Метание молота
22. Метание копья
23. Метание диска
24. Толкание ядра со скачка
25. Семиборье
26. Десятиборье

Перечень тем контрольной работы 4 семестра:

1. Дети младшего дошкольного возраста
2. Дети среднего дошкольного возраста
3. Дети старшего дошкольного возраста
4. Девочки младшего школьного возраста
5. Девочки среднего школьного возраста
6. Девочки старшего школьного возраста
7. Мальчики младшего школьного возраста
8. Мальчики среднего школьного возраста
9. Мальчики старшего школьного возраста
10. Студенческая молодежь (девушки)
11. Студенческая молодежь (юноши)
12. Женщины первого зрелого возраста
13. Женщины второго зрелого возраста
14. Мужчины первого зрелого возраста
15. Мужчины второго зрелого возраста
16. Женщины пожилого возраста
17. Мужчины пожилого возраста

18. Женщины старческого возраста
19. Мужчины старческого возраста
20. Девушки подросткового возраста
21. Юноши подросткового возраста
22. Девушки юношеского возраста
23. Юноши юношеского возраста
24. Молодежь (девушки)
25. Молодежь (юноши)

Критерии оценивания контрольной работы (15/30)

Контрольная работа оценивается из 15 баллов по сумме баллов трех составляющих: содержание плюс дополнительные балы за оформление и защиту реферата.

Содержание (оценивается от 13 до 20 баллов):

13 баллов – тема раскрыта частично, нет одной главы плана

14 баллов – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана содержатся ошибки

15 баллы – тема раскрыта не полностью, все пункты плана раскрыты частично

16 баллов – тема в основном раскрыта, но отмечены существенные недостатки (отсутствие примеров, искажение фактов)

17 баллов – тема в основном раскрыта, но отсутствует иллюстративный материал

18 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании двух пунктов;

19 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании одного пункта;

20 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

Защита (из 5 баллов)

5 баллов - доклад полностью раскрывает тему контрольной работы, изложен самостоятельно, без помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса

4 балла - полноценное изложение темы контрольной работы без сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса

3 балла - доклад раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса

2 балла - доклад раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса

1 балл - содержание контрольной работы изложено поверхностно. На поставленные вопросы нет исчерпывающего ответа

Оформление (5 баллов)

5 баллов – работа оформлена в соответствие с требованиями, использование мультимедиа.

4 балла – контрольная работа оформлена в соответствии с требованиями, но отмечены некоторые недостатки (несоблюдение полей, выделения в тексте, неправильное оформление рисунков и таблиц, ссылок на литературные источники)

3 балла – контрольная работа оформлена аккуратно, но не соответствует требованиям (неправильный шрифт, отсутствие нумерации страниц, оглавления, несоответствие страниц плану)

2 балла – оформление контрольной работы не соответствует требованиям, небрежность в оформлении

1 балл – контрольная работа написана от руки

Тема контрольной работы (1 семестр): Организация проведения и требования к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»

Введение
1. Теоретические основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»
1.1. Нормативно-правовая база Комплекса ГТО (Положение о ВФСК, методические рекомендации по организации)
1.2. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1.3. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО
2. Организация и проведение сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»
3. Результаты исследования и их обсуждение
Список литературы

Перечень тем:

Темы уточняются в зависимости от ступени ВФСК ГТО
1. I ступень: 1 — 2 классы (6 — 8 лет) девочки;
2. II ступень: 3 — 4 классы (9 — 10 лет) девочки;
3. III ступень: 5 — 6 классы (11 — 12 лет) девочки;
4. IV ступень: 7 — 9 классы (13 — 15 лет) девочки;
5. V ступень: 10 — 11 классы, среднее профессиональное образование (16 — 17 лет) девочки;
6. VI ступень: 18 — 29 лет женщины;
7. VII ступень: 30 — 39 лет женщины;
8. VIII ступень: 40 — 49 лет женщины;
9. IX ступень: 50 – 59 лет женщины;
10. X ступень: 60 – 69 лет женщины;
11. XI ступень: 70 лет и старше женщины.
12. I ступень: 1 — 2 классы (6 — 8 лет) мальчики;
13. II ступень: 3 — 4 классы (9 — 10 лет) мальчики;
14. III ступень: 5 — 6 классы (11 — 12 лет) мальчики;
15. IV ступень: 7 — 9 классы (13 — 15 лет) мальчики;
16. V ступень: 10 — 11 классы, среднее профессиональное образование (16 — 17 лет) мальчики;
17. VI ступень: 18 — 29 лет мужчины;
18. VII ступень: 30 — 39 лет мужчины;
19. VIII ступень: 40 — 49 лет мужчины;
20. IX ступень: 50 – 59 лет мужчины;
21. X ступень: 60 – 69 лет мужчины;
22. XI ступень: 70 лет и старше мужчины.

Тема контрольной работы (3 семестр): Методы контроля и оценки общей физической подготовленности

Введение
1. Теоретические основы оценки уровня физической подготовленности
1.1. Понятие общая физическая подготовленность
1.2. Возрастные особенности физической подготовленности
1.3. Методы оценки общей физической подготовленности

2. Организация и проведение контроля общей физической подготовленности
3. Результаты исследования и их обсуждение
Список литературы

Перечень тем:

Темы уточняются в зависимости от возраста и пола.

1. 1 — 2 классы (6 — 8 лет) девочки;
2. 3 — 4 классы (9 — 10 лет) девочки;
3. 5 — 6 классы (11 — 12 лет) девочки;
4. 7 — 9 классы (13 — 15 лет) девочки;
5. 10 — 11 классы, среднее профессиональное образование (16 — 17 лет) девочки;
6. 18 — 29 лет женщины;
7. 30 — 39 лет женщины;
8. 40 — 49 лет женщины;
9. 50 – 59 лет женщины;
10. 60 – 69 лет женщины;
11. 70 лет и старше женщины.
12. 1 — 2 классы (6 — 8 лет) мальчики;
13. 3 — 4 классы (9 — 10 лет) мальчики;
14. 5 — 6 классы (11 — 12 лет) мальчики;
15. 7 — 9 классы (13 — 15 лет) мальчики;
16. 10 — 11 классы, среднее профессиональное образование (16 — 17 лет) мальчики;
17. 18 — 29 лет мужчины;
18. 30 — 39 лет мужчины;
19. 40 — 49 лет мужчины;
20. 50 – 59 лет мужчины;
21. 60 – 69 лет мужчины;
22. 70 лет и старше мужчины.

Тема контрольной работы (5 семестр): Методы контроля и оценки специальной физической подготовленности

Введение
1. Теоретические основы оценки уровня физической подготовленности
1.1. Понятие специальной физической подготовленности
1.2. Особенности специальной физической подготовленности легкоатлетов различной квалификации
1.3. Методы оценки специальной физической подготовленности
2. Организация и проведение контроля общей физической подготовленности
3. Результаты исследования и их обсуждение
Список литературы

Перечень тем:

Темы уточняются в зависимости от вида легкой атлетики

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.

9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Тема контрольной работы (7 семестр): Методы контроля и оценки физического развития и функциональной подготовленности

Введение
1. Теоретические основы оценки уровня физического развития и функциональной подготовленности
1.1. Понятие «физическое развитие» и «функциональная подготовленность»
1.2. Особенности физического развития и функциональной подготовленности легкоатлетов различной квалификации
1.3. Методы оценки физического развития и функциональной подготовленности легкоатлетов различной квалификации
2. Организация и проведение контроля общей физической подготовленности
3. Результаты исследования и их обсуждение
Список литературы

Перечень тем:
Темы уточняются в зависимости от вида легкой атлетики
1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.

18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Контрольная работа (9 семестр): Программа спортивной подготовки в избранном виде легкой атлетики.

План работы:

1. титульный лист;
2. пояснительная записка;
3. нормативная часть;
4. методическая часть;
5. система контроля и зачетные требования;
6. перечень информационного обеспечения;
7. план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Перечень тем:

Темы уточняются в зависимости от вида легкой атлетики

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на 100м.
3. Бег на 200м.
4. Бег на 400м.
5. Бег на 800м.
6. Бег на 1500м.
7. Бег на 5000м.
8. Марафонский бег.
9. Бег на 100м с барьерами.
10. Бег на 110м с барьерами.
11. Бег на 400м с барьерами.
12. Бег на 3000м с/п.
13. Прыжки в длину способом «прогнувшись».
14. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
15. Прыжки в длину способом «ножницы».
16. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Тройной прыжок.
18. Прыжки с шестом.
19. Толкание ядра способом «со скачка».
20. Толкание ядра способом «с поворота».
21. Метание диска.
22. Метание копья.
23. Метание молота.
24. Семиборье.
25. Десятиборье.

Критерии оценивания контрольных работ (15/30 баллов)

Контрольная работа оценивается из 15 баллов по сумме баллов трех составляющих: содержание плюс дополнительные балы за оформление и защиту.

Содержание (оценивается от 13 до 20 баллов):

13 баллов – тема раскрыта частично, нет одной главы плана;
14 баллов – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана содержатся ошибки;
15 баллы – тема раскрыта не полностью, все пункты плана раскрыты частично;
16 баллов – тема в основном раскрыта, но отмечены существенные недостатки (отсутствие примеров, искажение фактов);
17 баллов – тема в основном раскрыта, но отсутствует иллюстративный материал;
18 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании двух пунктов;
19 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании одного пункта;
20 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме.

Защита (из 5 баллов)
5 баллов - доклад полностью раскрывает тему контрольной работы, изложен самостоятельно, без помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса;
4 балла - полноценное изложение темы контрольной работы без сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса;
3 балла - доклад раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса;
2 балла - доклад раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса;
1 балл - содержание контрольной работы изложено поверхностно. На поставленные вопросы нет исчерпывающего ответа.

Оформление (5 баллов)
5 баллов – работа оформлена в соответствие с требованиями, использование мультимедиа;
4 балла – контрольная работа оформлена в соответствии с требованиями, но отмечены некоторые недостатки (несоблюдение полей, выделения в тексте, неправильное оформление рисунков и таблиц, ссылок на литературные источники);
3 балла – контрольная работа оформлена аккуратно, но не соответствует требованиям (неправильный шрифт, отсутствие нумерации страниц, оглавления, несоответствие страниц плану);
2 балла – оформление контрольной работы не соответствует требованиям, небрежность в оформлении;
1 балл – контрольная работа написана от руки.

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет/экзамен

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

1 семестр, заочная форма обучения

1. Возникновение и развитие легкой атлетики.
2. История развития легкой атлетики в России.
3. Эволюция развития прыжков.
4. Эволюция развития метаний.
5. Легкая атлетика на древних Олимпийских играх.
6. История развития современной легкой атлетики.
7. Представительство легкой атлетики в Олимпийской программе.
8. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
9. Участие петербуржцев-легкоатлетов на Олимпийских играх.
10. Классификация видов легкой атлетики.
11. Основы техники бега.
12. Анализ техники спортивной ходьбы.
13. Методика обучения технике спортивной ходьбы
14. Анализ техники прыжка в высоту «фосбери-флоп»
15. Методика обучения техники прыжка в высоту «фосбери-флоп»
16. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега.
17. Анализ техники бега на средние дистанции.
18. Особенности бега на 200 метров.
19. Анализ вариантов техники низкого старта.
20. Анализ техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 и 200 метров.
21. Динамика изменения скорости движения в беге на 100 м.
22. Анализ техники бега на средние дистанции.
23. Сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу в беге на средние дистанции.
24. Сравнительный анализ выполнения «высокого» и «низкого» старта.
25. Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции.
26. Сравнительный анализ техники бега на короткие дистанции по прямой и виражу.
27. Основы техники легкоатлетических прыжков.
28. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
29. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
30. Сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в длину и высоту.
31. Сравнительный анализ прыжков в длину и в высоту.
32. Основные факторы, средние показатели, определяющие результат в высоту.
33. Основы техники метаний.
34. Анализ техники метания малого мяча.
35. Анализ техники метания малого мяча с места в цель.
36. Особенности выполнения «обгона снаряда» в толкании ядра и метании мяча.
37. Сравнительный анализ техники предварительного разгона снаряда в толкании ядра способом «со скачка» и метания малого мяча с разбега.
38. Анализ техники толкания ядра способом «со скачка».
39. Сравнительный анализ техники основного разгона снаряда в толкании ядра и метании малого мяча.
40. Основные факторы, средние показатели, определяющие результат в толкании ядра.
41. Судейство соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
42. Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
43. Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
44. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
45. Судейство соревнований по прыжкам в длину.

46.Состав судейской бригады в прыжках в длину и их обязанности.
47.Определение победителя в прыжках в длину (варианты).
48.Определение победителя в прыжках в высоту (варианты).
49.Состав судейской бригады в прыжках в высоту и их обязанности.
50.Судейство соревнований по толканию ядра.
51.Судейство соревнований по метанию малого мяча.
52.Основные требования к местам соревнований по метанию малого мяча.
53.Определение победителя в соревновании по толканию ядра (варианты).
54.Определение победителя в соревновании по метанию малого мяча (варианты).
55.Судейство соревнований по бегу на короткие дистанции.
56.Основные требования к местам соревнований и оборудованию в толкании ядра.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
2 семестр, заочная форма обучения

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
3. Прикладная направленность легкоатлетических упражнений.
4. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
5. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
6. Возникновение и развитие легкой атлетики.
7. Эволюция развития прыжков.
8. Эволюция развития метаний.
9. Легкая атлетика на древних Олимпийских играх.
10. Представительство легкой атлетики в Олимпийской программе.
11. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
12. Участие петербуржцев-легкоатлетов на Олимпийских играх.
13. История развития легкой атлетики в России, Санкт-Петербурге.
14. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
15. Основы техники легкоатлетических прыжков.
16. Основы техники легкоатлетических метаний.
17. Анализ техники бега на 200 метров.
18. Анализ техники бега на 1500 метров.
19. Анализ техники бега на 400 метров.
20. Анализ техники спортивной ходьбы.
21. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
22. Методика обучения технике бега на 200 метров.
23. Методика обучения технике бега на 1500 метров.
24. Методика обучения технике бега на 400 метров.
25. Методика обучения технике спортивной ходьбы
26. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
27. Особенности техники бега по виражу
28. Методика обучения низкому старту на вираже в беге на 200 метров
29. Сравнительный анализ техники бега по виражу и прямой.
30. Сравнительный анализ техники бега 200 метров и 400 метров.
31. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
32. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
33. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
34. Судейство соревнований в прыжках в длину.
35. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
36. Обязанности главного судьи и старших судей на соревнованиях по легкой атлетике

37. Судейские бригады в беговых видах легкой атлетики, их состав и обязанности.
38. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
39. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
40. Правила соревнований в прыжках в длину.
41. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
42. Определение победителя в прыжках в длину (варианты).
43. Типовая схема обучения легкой атлетики.
44. Основы обучения в легкой атлетике.
45. Специальные прыжковые упражнения.
46. Специальные беговые упражнения для спринтеров.
47. Специальные беговые упражнения для стайеров.
48. Специальные упражнения метателей.
49. Подводящие упражнения в легкой атлетике
50. Специальные упражнения в легкой атлетике

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
3 семестр, заочная форма обучения

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
3. Прикладная направленность легкоатлетических упражнений.
4. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
5. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
6. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
7. Основы техники легкоатлетических прыжков.
8. Основы техники легкоатлетических метаний.
9. Анализ техники бега на 200 метров.
10. Анализ техники бега на 1500 метров.
11. Анализ техники бега на 400 метров.
12. Анализ техники спортивной ходьбы.
13. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
14. Анализ техники метания копья
15. Анализ техники 100 м с барьерами
16. Анализ техники 110 м с барьерами
17. Анализ техники прыжка в высоту
18. Анализ техники толкания ядра
19. Методика обучения толканию ядра
20. Судейство соревнований в толкании ядра
21. Методика обучения прыжку в высоту
22. Методика обучения технике метания копья
23. Методика обучения технике бега на 100 м с барьерами
24. Методика обучения технике бега на 110 м с барьерами
25. Методика обучения технике бега на 200 метров.
26. Методика обучения технике бега на 1500 метров.
27. Методика обучения технике бега на 400 метров.
28. Методика обучения технике спортивной ходьбы
29. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
30. Особенности техники бега по виражу
31. Методика обучения низкому старту на вираже в беге на 200 метров
32. Сравнительный анализ техники бега по виражу и прямой.
33. Сравнительный анализ техники бега 200 метров и 400 метров.
34. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега

35. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
36. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
37. Судейство соревнований в прыжках в длину.
38. Судейство соревнований в прыжках в высоту
39. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
40. Судейство соревнований в барьерном беге
41. Судейство соревнований в метании копья
42. Обязанности главного судьи и старших судей на соревнованиях по легкой атлетике
43. Судейские бригады в беговых видах легкой атлетики, их состав и обязанности.
44. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
45. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
46. Правила соревнований в прыжках в длину.
47. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
48. Правила соревнований в барьерном беге
49. Правила соревнований в метании копья
50. Правила соревнований в прыжках в высоту
51. Определение победителя в прыжках в длину (варианты).
52. Типовая схема обучения легкой атлетики.
53. Основы обучения в легкой атлетике.
54. Специальные прыжковые упражнения.
55. Специальные беговые упражнения для спринтеров.
56. Специальные беговые упражнения для стайеров.
57. Специальные упражнения метателей.
58. Подводящие упражнения в легкой атлетике
59. Специальные упражнения в легкой атлетике

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
4 семестр, заочная форма обучения

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
3. Прикладная направленность легкоатлетических упражнений.
4. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
5. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
6. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
7. Основы техники легкоатлетических прыжков.
8. Основы техники легкоатлетических метаний.
9. Анализ техники бега на 200 метров.
10. Анализ техники бега на 1500 метров.
11. Анализ техники бега на 400 метров.
12. Анализ техники спортивной ходьбы.
13. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
14. Анализ техники метания копья
15. Анализ техники 100 м с барьерами
16. Анализ техники 110 м с барьерами
17. Анализ техники прыжков в длину способом «ножницы».
18. Анализ техники эстафетного бега.
19. Анализ техники прыжка в высоту
20. Анализ техники толкания ядра
21. Методика обучения толканию ядра
22. Судейство соревнований в толкании ядра
23. Методика обучения прыжку в высоту

24. Методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».
25. Методика обучения технике эстафетного бега.
26. Методика обучения технике метания копья
27. Методика обучения технике бега на 100 м с барьерами
28. Методика обучения технике бега на 110 м с барьерами
29. Методика обучения технике бега на 200 метров.
30. Методика обучения технике бега на 1500 метров.
31. Методика обучения технике бега на 400 метров.
32. Методика обучения технике спортивной ходьбы
33. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
34. Особенности техники бега по виражу
35. Методика обучения низкому старту на вираже в беге на 200 метров
36. Сравнительный анализ техники бега по виражу и прямой.
37. Сравнительный анализ техники бега 200 метров и 400 метров.
38. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
39. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
40. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
41. Судейство соревнований в прыжках в длину.
42. Судейство соревнований в прыжках в высоту
43. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
44. Судейство соревнований в барьерном беге
45. Судейство соревнований в метании копья
46. Судейство соревнований в эстафетном беге
47. Обязанности главного судьи и старших судей на соревнованиях по легкой атлетике
48. Судейские бригады в беговых видах легкой атлетики, их состав и обязанности.
49. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
50. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
51. Правила соревнований в прыжках в длину.
52. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
53. Правила соревнований в барьерном беге
54. Правила соревнований в метании копья
55. Правила соревнований в прыжках в высоту
56. Правила соревнований в эстафетном беге
57. Определение победителя в прыжках в длину (варианты).
58. Типовая схема обучения легкой атлетики.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
5 семестр, заочная форма обучения

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
3. Прикладная направленность легкоатлетических упражнений.
4. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
5. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
6. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
7. Основы техники легкоатлетических прыжков.
8. Основы техники легкоатлетических метаний.
9. Анализ техники бега на 200 метров.
10. Анализ техники бега на 1500 метров.
11. Анализ техники бега на 400 метров.
12. Анализ техники спортивной ходьбы.
13. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».

14. Анализ техники метания копья
15. Анализ техники толкания ядра
16. Методика обучения толканию ядра
17. Судейство соревнований в толкании ядра
18. Анализ техники 100 м с барьерами
19. Анализ техники 110 м с барьерами
20. Анализ техники прыжков в длину способом «ножницы».
21. Анализ техники эстафетного бега.
22. Анализ техники прыжка в высоту
23. Анализ техники метания диска
24. Анализ техники толкания ядра с поворота
25. Методика обучения метанию диска
26. Методика обучения толканию ядра с поворота
27. Методика обучения прыжку в высоту
28. Методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».
29. Методика обучения технике эстафетного бега.
30. Методика обучения технике метания копья
31. Методика обучения технике бега на 100 м с барьерами
32. Методика обучения технике бега на 110 м с барьерами
33. Методика обучения технике бега на 200 метров.
34. Методика обучения технике бега на 1500 метров.
35. Методика обучения технике бега на 400 метров.
36. Методика обучения технике спортивной ходьбы
37. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
38. Особенности техники бега по виражу
39. Методика обучения низкому старту на вираже в беге на 200 метров
40. Сравнительный анализ техники бега по виражу и прямой.
41. Сравнительный анализ техники бега 200 метров и 400 метров.
42. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
43. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
44. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
45. Судейство соревнований в прыжках в длину.
46. Судейство соревнований в прыжках в высоту
47. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
48. Судейство соревнований в барьерном беге
49. Судейство соревнований в метании копья
50. Судейство соревнований в эстафетном беге
51. Судейство соревнований в толкании ядра
52. Судейство соревнований в метании диска
53. Обязанности главного судьи и старших судей на соревнованиях по легкой атлетике
54. Судейские бригады в беговых видах легкой атлетики, их состав и обязанности.
55. Применение специальных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.
56. Применение специальных упражнений для обучения технике барьерного бега.
57. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в длину.
58. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в высоту.
59. Применение специальных упражнений для обучения технике толкания ядра.
60. Применение специальных упражнений для обучения технике метания копья.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
6 семестр, заочная форма обучения

1. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
2. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
3. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
4. Основы техники легкоатлетических прыжков.
5. Основы техники легкоатлетических метаний.
6. Анализ техники бега на короткие дистанции
7. Анализ техники бега на средние дистанции
8. Анализ техники спортивной ходьбы.
9. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
10. Анализ техники метания копья
11. Анализ техники толкания ядра
12. Методика обучения толканию ядра
13. Судейство соревнований в толкании ядра
14. Анализ техники 100 м с барьерами
15. Анализ техники 110 м с барьерами
16. Анализ техники 400 м с барьерами
17. Анализ техники тройного прыжка
18. Анализ техники прыжков в длину способом «ножницы».
19. Анализ техники эстафетного бега.
20. Анализ техники прыжка в высоту
21. Анализ техники метания диска
22. Анализ техники толкания ядра с поворота
23. Методика обучения технике 400 м с барьерами
24. Методика обучения технике тройного прыжка
25. Методика обучения метанию диска
26. Методика обучения толканию ядра с поворота
27. Методика обучения прыжку в высоту
28. Методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».
29. Методика обучения технике эстафетного бега.
30. Методика обучения технике метания копья
31. Методика обучения технике бега на 100 м с барьерами
32. Методика обучения технике бега на 110 м с барьерами
33. Методика обучения технике бега на 200 метров.
34. Методика обучения технике бега на 1500 метров.
35. Методика обучения технике бега на 400 метров.
36. Методика обучения технике спортивной ходьбы
37. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
38. Особенности техники бега по виражу
39. Методика обучения низкому старту на вираже в беге на 200 метров
40. Сравнительный анализ техники бега по виражу и прямой.
41. Сравнительный анализ техники бега 200 метров и 400 метров.
42. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
43. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
44. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
45. Судейство соревнований в прыжках в длину.
46. Судейство соревнований в прыжках в высоту
47. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
48. Судейство соревнований в барьерном беге

49. Судейство соревнований в метании копья
50. Судейство соревнований в эстафетном беге
51. Судейство соревнований в толкании ядра
52. Судейство соревнований в метании диска
53. Судейство соревнований в тройном прыжке.
54. Обязанности главного судьи и старших судей на соревнованиях по легкой атлетике
55. Судейские бригады в беговых видах легкой атлетики, их состав и обязанности.
56. Применение специальных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.
57. Применение специальных упражнений для обучения технике барьерного бега.
58. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в длину.
59. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в высоту.
60. Применение специальных упражнений для обучения технике толкания ядра.
61. Применение специальных упражнений для обучения технике метания копья.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
7 семестр, заочная форма обучения

1. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
2. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
3. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
4. Основы техники легкоатлетических прыжков.
5. Основы техники легкоатлетических метаний.
6. Анализ техники бега на короткие дистанции
7. Анализ техники бега на средние дистанции
8. Анализ техники спортивной ходьбы.
9. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
10. Анализ техники метания копья
11. Анализ техники толкания ядра
12. Методика обучения толканию ядра
13. Судейство соревнований в толкании ядра
14. Анализ техники 100 м с барьерами
15. Анализ техники 110 м с барьерами
16. Анализ техники 400 м с барьерами
17. Анализ техники тройного прыжка
18. Анализ техники прыжков в длину способом «ножницы».
19. Анализ техники эстафетного бега.
20. Анализ техники прыжка в высоту
21. Анализ техники прыжка с шестом
22. Анализ техники метания диска
23. Анализ техники метания молота
24. Анализ техники толкания ядра с поворота
25. Методика обучения технике 400 м с барьерами
26. Методика обучения технике тройного прыжка
27. Методика обучения метанию диска
28. Методика обучения технике прыжка с шестом
29. Методика обучения метанию молота
30. Методика обучения толканию ядра с поворота
31. Методика обучения прыжку в высоту
32. Методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».
33. Методика обучения технике эстафетного бега.

34. Методика обучения технике метания копья
35. Методика обучения технике бега на 100 м с барьерами
36. Методика обучения технике бега на 110 м с барьерами
37. Методика обучения технике бега на 200 метров.
38. Методика обучения технике бега на 1500 метров.
39. Методика обучения технике бега на 400 метров.
40. Методика обучения технике спортивной ходьбы
41. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
42. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
43. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
44. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
45. Судейство соревнований в прыжках в длину.
46. Судейство соревнований в прыжках в высоту
47. Судейство соревнований в прыжках с шестом
48. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
49. Судейство соревнований в барьерном беге
50. Судейство соревнований в метании копья
51. Судейство соревнований в метании молота
52. Судейство соревнований в эстафетном беге
53. Судейство соревнований в толкании ядра
54. Судейство соревнований в метании диска
55. Судейство соревнований в тройном прыжке.
56. Обязанности главного судьи и старших судей на соревнованиях по легкой атлетике
57. Судейские бригады в беговых видах легкой атлетики, их состав и обязанности.
56. Применение специальных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.
57. Применение специальных упражнений для обучения технике барьерного бега.
58. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в длину.
59. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в высоту.
60. Применение специальных упражнений для обучения технике толкания ядра.
61. Применение специальных упражнений для обучения технике метания копья.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
8 семестр, заочная форма обучения

1. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
2. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
3. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
4. Основы техники легкоатлетических прыжков.
5. Основы техники легкоатлетических метаний.
6. Анализ техники бега на короткие дистанции
7. Анализ техники бега на средние дистанции
8. Анализ техники спортивной ходьбы.
9. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
10. Анализ техники метания копья
11. Анализ техники толкания ядра
12. Методика обучения толканию ядра
13. Судейство соревнований в толкании ядра
14. Анализ техники 100 м и 110 с барьерами
15. Анализ техники бега на 3000 м с/п
16. Анализ техники 400 м с барьерами

17. Анализ техники тройного прыжка
18. Анализ техники прыжков в длину способом «ножницы».
19. Анализ техники эстафетного бега.
20. Анализ техники прыжка в высоту
21. Анализ техники прыжка с шестом
22. Анализ техники метания диска
23. Анализ техники метания молота
24. Анализ техники толкания ядра с поворота
25. Методика обучения технике 400 м с барьерами
26. Методика обучения технике тройного прыжка
27. Методика обучения метанию диска
28. Методика обучения технике прыжка с шестом
29. Методика обучения метанию молота
30. Методика обучения толканию ядра с поворота
31. Методика обучения прыжку в высоту
32. Методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».
33. Методика обучения технике эстафетного бега.
34. Методика обучения технике метания копья
35. Методика обучения технике бега на 100 и 110 м. с барьерами
36. Методика обучения технике бега на 3000 м с/п
37. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
38. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
39. Методика обучения технике спортивной ходьбы
40. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
41. Методика обучения многоборью
42. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
43. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
44. Судейство соревнований в прыжках в длину.
45. Судейство соревнований в прыжках в высоту
46. Судейство соревнований в прыжках с шестом
47. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
48. Судейство соревнований в барьерном беге
49. Судейство соревнований в метании копья
50. Судейство соревнований в метании молота
51. Судейство соревнований в эстафетном беге
52. Судейство соревнований в толкании ядра
53. Судейство соревнований в метании диска
54. Судейство соревнований в тройном прыжке.
55. Судейство соревнований по многоборью
56. Судейство соревнований в беге на 3000 м с/п
57. Применение специальных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.
58. Применение специальных упражнений для обучения технике барьерного бега.
59. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в длину.
60. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в высоту.
61. Применение специальных упражнений для обучения технике толкания ядра.
62. Применение специальных упражнений для обучения технике метания копья.
63. Ведущее двигательное качество в избранном виде легкой атлетики и способы его развития.
64. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления оценка уровня развития, методика развития.

65. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления оценка уровня развития, методика развития.
66. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
67. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития. Оценка уровня развития у спортсменов.
68. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
69. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфо-функциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления, анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
70. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, морфо-функциональная характеристика ловкости. Оценка уровня развития, методика развития.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
9 семестр, заочная форма обучения

1. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
2. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
3. Основы техники легкоатлетических беговых видов.
4. Основы техники легкоатлетических прыжков.
5. Основы техники легкоатлетических метаний.
6. Анализ техники бега на короткие дистанции
7. Анализ техники бега на средние дистанции
8. Анализ техники спортивной ходьбы.
9. Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
10. Анализ техники метания копья
11. Анализ техники толкания ядра
12. Методика обучения толканию ядра
13. Судейство соревнований в толкании ядра
14. Анализ техники 100 м и 110 с барьерами
15. Анализ техники бега на 3000 м с/п
16. Анализ техники 400 м с барьерами
17. Анализ техники тройного прыжка
18. Анализ техники прыжков в длину способом «ножницы».
19. Анализ техники эстафетного бега.
20. Анализ техники прыжка в высоту
21. Анализ техники прыжка с шестом
22. Анализ техники метания диска
23. Анализ техники метания молота
24. Анализ техники толкания ядра с поворота
25. Методика обучения технике 400 м с барьерами
26. Методика обучения технике тройного прыжка
27. Методика обучения метанию диска
28. Методика обучения технике прыжка с шестом
29. Методика обучения метанию молота

30. Методика обучения толканию ядра с поворота
31. Методика обучения прыжку в высоту
32. Методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».
33. Методика обучения технике эстафетного бега.
34. Методика обучения технике метания копья
35. Методика обучения технике бега на 100 и 110 м с барьерами
36. Методика обучения технике бега на 3000 м с/п
37. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
38. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
39. Методика обучения технике спортивной ходьбы
40. Методика обучения техники прыжков в длину способом «прогнувшись».
41. Методика обучения многоборью
42. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
43. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
44. Судейство соревнований в прыжках в длину.
45. Судейство соревнований в прыжках в высоту
46. Судейство соревнований в прыжках с шестом
47. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.
48. Судейство соревнований в барьерном беге
49. Судейство соревнований в метании копья
50. Судейство соревнований в метании молота
51. Судейство соревнований в эстафетном беге
52. Судейство соревнований в толкании ядра
53. Судейство соревнований в метании диска
54. Судейство соревнований в тройном прыжке.
55. Судейство соревнований по многоборью
56. Судейство соревнований в беге на 3000 м с/п
57. Применение специальных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.
58. Применение специальных упражнений для обучения технике барьерного бега.
59. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в длину.
60. Применение специальных упражнений для обучения технике прыжков в высоту.
61. Применение специальных упражнений для обучения технике толкания ядра.
62. Применение специальных упражнений для обучения технике метания копья.
63. Ведущее двигательное качество в избранном виде легкой атлетики и способы его развития.
64. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления оценка уровня развития, методика развития.
65. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления оценка уровня развития, методика развития.
66. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
67. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития. Оценка уровня развития у спортсменов.
68. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.

69. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфо-функциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления, анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
70. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, морфо-функциональная характеристика ловкости. Оценка уровня развития, методика развития.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Методические указания для студентов по проведению учебных занятий по дисциплине

Общие требования по проведению учебных занятий

1. Каждое занятие должно отвечать следующим требованиям:

- Содержать общие (выполненные за счет серии занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи.
- Иметь правильную методическую направленность.
- Учитывать контингент занимающихся (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности)
- Содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию и укрепляющие здоровье.
- Иметь целостность и законченность, сочетаться с последующими и предыдущими уроками.

В зависимости от преимущественной направленности проводятся теоретические занятия (лекции, семинары) на которых учащиеся должны иметь ручки и тетради; практические занятия, на которых должны иметь длинную и короткую форму, легкоатлетическую обувь.

2. Практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (разминка), основная, заключительная. Продолжительность - 90 минут.

Длительность подготовительной части до 25-30 минут. Цель - функциональная подготовка организма к предстоящей работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельности на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Беговые и прыжковые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, а также частично могут решать обучающие задачи.

Основная часть длится 35-45 минут. В ней решаются задачи обучения техники легкоатлетических упражнений и методика их освоения.

На занятиях всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития быстроты и координации;
- силовые упражнения;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме, подведения итогов занятия. Также необходимо обратить внимание студентов на задание, которое они должны выполнить самостоятельно. Заключительная часть длиться 15 минут.

При освоении основ техники легкоатлетических видов, как правило, возникает значительное количество ошибок. Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются:

- внесение в двигательный акт дополнительных, ненужных движений;
- отклонение двигательных движений по направлению и амплитуде;
- несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп;
- искажение общего ритма движения;

Основными причинами возникновения этих ошибок являются:

- недостаточная физическая подготовленность занимающихся;

- боязнь выполнения двигательного действия;
- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточный самоконтроль движений;
- ошибки в исполнении предыдущих частей действия;
- утомление;
- перенос навыков неправильного выполнения двигательного действия;
- неблагоприятные условия выполнения действий.

Техника оценивается с трех позиций: 1) есть нарушения, 2) нет нарушений, 3) не могу точно определить. Первые две позиции не обсуждаются — или есть ошибки, или их нет, третья позиция подвергается сомнению, и если нет единого мнения у преподавателей, то решение всегда должно складываться в пользу студента.

Преподавателю приходится оценивать технику движений в процессе занятий, и оценку он делает чисто субъективную, хотя к объективной ее может приблизить оценка экспертов. Например, вся группа может оценивать одного, но при этом эксперты должны сами хорошо разбираться в оцениваемой технике движений, это можно применять на этапе совершенствования двигательного навыка.

В практическом занятии методической направленности может быть аудиторная форма проведения и внеаудиторная. При аудиторной форме: студенты разбирают методику обучения легкоатлетических упражнений, тренировку, судейство и другие вопросы в форме беседы. При внеаудиторной форме могут быть два варианта:

- студенты разбирают вопросы и опробуют движения с помощью преподавателя;
- студенты проводят части занятия.

При проведении студентами подготовительной, основной и заключительной частей занятия необходимо использовать следующие критерии оценки:

- знание команд и умение четко их произносить;
- объяснение упражнения и владение терминологией;
- показ упражнений;
- логическая последовательность подбора упражнений;
- дозировка упражнений;
- выбор места проведения;
- требовательность к занимающимся при выполнении упражнений;
- методические указания к занимающимся в ходе выполнения упражнения;
- владение голосом и интонацией;
- внешний вид и манера держаться перед группой.
- знание техники вида и качества показа упражнения;
- логическая последовательность подбора упражнений;
- выбор места преподавателя: при объяснении техники и при наблюдении за техникой выполнения;
- умение видеть ошибки при выполнении двигательных действий;
- требовательность к занимающимся;
- владение организационными методами;
- использование вспомогательного инвентаря;
- полнота использования методов и средств обучения;
- методические указания в ходе выполнения упражнений;
- владение голосом, интонацией и словесными методами обучения;
- внешний вид и манера держаться перед группой.

При проведении семинаров необходимо, чтобы студенты заранее знали тему и перечень разучиваемых вопросов к семинару, а также критерии оценки их деятельности на занятиях. При подготовке к семинарским занятиям должна быть рекомендована специальная литература.

Методические указания для студентов по самостоятельному проведению тренировочного занятия (фрагмента тренировочного занятия) по легкой атлетике

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Для проведения занятия по легкой атлетике необходимо комплексное планирование задач формирования знаний, умений и навыков, воспитания координационных и кондиционных способностей. Определив спектр общих задач, взаимосвязанных и взаимообусловленных от вида легкой атлетики, студент приступает к разработке содержания урока.

При подборе содержания занятия студенту необходимо обеспечить решение всего круга намеченных задач. В содержании надо выделить самое главное, существенное, основное. При составлении урока необходимо стремится не просто увеличить число упражнений, а попытаться выбрать из них те, которые кратчайшим путем приведут к формированию соответствующих умений и навыков и одновременно позволят решить задачи совершенствования физических качеств и воспитания личности занимающихся.

Учебно-практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (разминка), основная, заключительная. Продолжительность - 45 минут.

Длительность подготовительной части до 15-20 минут. Цель - функциональная подготовка организма к предстоящей работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельности на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Беговые и прыжковые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, а также частично могут решать обучающие задачи.

Основная часть длится 20-25 минут. В ней решаются задачи обучения техники легкоатлетических упражнений и методика их освоения.

На занятиях всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития быстроты и координации;
- силовые упражнения;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме, подведения итогов занятия. Также необходимо обратить внимание студентов на задание, которое они должны выполнить самостоятельно. Заключительная часть длиться 5 минут.

Методические указания по самостоятельному написанию конспекта студентами

Осуществляется в форме проведения полноценной подготовительной части. Подготовительная часть тесно взаимосвязана с основной (главной задачи занятия), включает в себя беговую часть и комплекс упражнений (не менее 10), позволяющий подготовить организм к предстоящей деятельности.

Конспект оформляется в виде таблицы. В графе частные задачи соответствующие общей задачи урока, в графе средства описываются, используемые для решения частных задач урока (физические упражнения, содержание игр, эстафет, теоретические сведения и т.д.).

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

Содержание графы «Методические приемы обучения, воспитания и организации» заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены конкретные способы решения каждой частной задачи – приемы преподавания и обучения, способы совершенствования физических качеств, а также организации деятельности занимающихся на уроке.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации занимающихся

Требования к конспекту подготовительной части:

- 2 организационные задачи;
- 8 общеразвивающих задач;
- 4 специально-подготовительных задач.

Каждой задаче подбираются средства: 1 задача – 1 средство; для каждого средства подбирается дозировка в соответствии с особенностями контингента занимающихся; в графе «Методические приемы и указания» фиксируются методы организации проведения упражнения, возможные ошибки, команды, подаваемые во время выполнения упражнения.

Методические указания по написанию контрольной работы для заочной формы обучения

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Тема контрольной работы 2, 4, 6, 8 семестра: Анализ спортивной и профессионально-педагогической деятельности студента.

Студенту дается возможность самостоятельно выбрать **вариант** написания и защиты контрольной работы в зависимости от специфики его профессионально-педагогической или спортивной деятельности.

Критерии оценивания контрольной работы (Вариант №1)

Тема контрольной работы (вариант №1): Анализ спортивной деятельности студента

План работы:

1. Предоставление дневника спортсмена с подписью тренера

2. Предоставление выписки из протоколов соревнований за год (обязательные соревнования: первенство города (летнее, зимнее), первенство ВУЗов (летнее, зимнее), первенство НГУ им. П. Ф. Лесгафта.)

3. Анализ тренировочного и соревновательного процесса (динамика результатов, анализ объемов, анализ структуры тренировочного процесса, проблемы и перспективы)

Критерии оценивания контрольной работы (Вариант №2)

Тема контрольной работы (вариант №2): Анализ педагогической деятельности студента

План работы:

1. Особенности построение тренировочного (или образовательного) процесса. (Студенту, работающему в образовательных учреждениях, необходимо предоставить поурочно-тематическое планирование; студенту, работающему в спортивной школе – планирование тренировочного процесса, фитнес-инструкторам – программу курса.)

2. Результаты профессионально-педагогической деятельности (тренерам необходимо предоставить протоколы результатов соревнований ведущих спортсменов (5 лучших); учителям – степень освоения учебного материала учениками и их успеваемость, результаты «президентского тестирования»; фитнес-инструкторам – в зависимости от программы (результаты тестирования, функциональных проб, измерений веса и т.д.)

3. Анализ педагогической деятельности (ее эффективность и результаты деятельности)

Темы контрольных работ (3 вариант):

Если студент не работает по профессии и активно не тренируется, то тема работы определяется в рамках изучаемого курса. В этом случае темы контрольных работ изменяются в зависимости от программы семестра.

Контрольная работа (2 семестр): Особенности использования общеподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетики

План работы:

1. Физические упражнения – основное средство формирования физической культуры

1.1. Понятие физические упражнения (определение, понятие о средствах, содержание и форма физического упражнения)

1.2. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений (индивидуальные особенности занимающихся, особенности физических упражнений, особенности внешних условий)

1.3. Классификация физических упражнений

2. Методические принципы занятий физическими упражнениями

3. Особенности использования физических упражнений в легкой атлетике

3.1. Использование общеподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетике (цель, задачи, подбор средств, дозировка и особенности планирования)

3.2. Использование специальноподготовительных упражнений в избранном виде легкой атлетике (цель, задачи, подбор средств, дозировка и особенности планирования)

Контрольная работа (4 семестр): Использование легкоатлетических упражнений оздоровительной и прикладной направленности

План работы:

1. Использование легкоатлетических упражнений в профессионально-прикладных целях (цели, задачи, средства, особенности применения средств, дозировка, контингент занимающихся)

2. Использование легкоатлетических упражнений в целях восстановления утраченных

функций организма (реабилитация, лечение, профилактика) (цели, задачи, средства, особенности применения средств, дозировка, контингент занимающихся)
3. Использование легкоатлетических упражнений в целях рекреации (цели, задачи, средства, особенности применения средств, дозировка, контингент занимающихся)

Контрольная работа (6 семестр): Использование физических упражнений для обучения и совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики

План работы:
1. Особенности формирования техники избранного вида легкой атлетики (основы техники, основное (ведущее) звено, детали техники)
2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками в избранном виде легкой атлетики (метод расчлененного, целостного упражнения, комплексный метод)
3. Методика обучения избранному виду легкой атлетики
3.1. Обучение основе техники избранного вида легкой атлетики (задачи, средства (не менее 3-х упражнений для решения каждой задачи), дозировка, методические приемы обучения)
3.2. Совершенствование деталей техники избранного вида легкой атлетики (задачи, средства (не менее 3-х упражнений для решения каждой задачи), дозировка, методические приемы обучения)

Контрольная работа (8 семестр): Использование физических упражнений для развития физических способностей в избранном виде легкой атлетики

План работы:
1. Характеристика физических способностей, необходимых в избранном виде легкой атлетики (понятия, виды, факторы, определения уровня развития)
2. Основные закономерности развития физических способностей, необходимых в избранном виде легкой атлетики
3. Особенности развития физических способностей в избранном виде легкой атлетики
3.1. Принципы развития физических способностей в избранном виде легкой атлетики
3.2. Методика развития физических способностей в избранном виде легкой атлетики (задачи, средства (не менее 5 наиболее эффективных упражнений для решения каждой задачи), дозировка, методические приемы обучения)

Тема контрольной работы (1 семестр): Организация проведения и требования к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»

Введение
1. Теоретические основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»
1.1. Нормативно-правовая база Комплекса ГТО (Положение о ВФСК, методические рекомендации по организации)
1.2. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1.3. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО
2. Организация и проведение сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»
3. Результаты исследования и их обсуждение
Список литературы

Тема контрольной работы (3 семестр): Методы контроля и оценки общей физической подготовленности

Введение
1. Теоретические основы оценки уровня физической подготовленности
1.1. Понятие общая физическая подготовленность
1.2. Возрастные особенности физической подготовленности
1.3. Методы оценки общей физической подготовленности
2. Организация и проведение контроля общей физической подготовленности
3. Результаты исследования и их обсуждение
Список литературы

Тема контрольной работы (5 семестр): Методы контроля и оценки специальной физической подготовленности

Введение
1. Теоретические основы оценки уровня физической подготовленности
1.1. Понятие специальной физической подготовленности
1.2. Особенности специальной физической подготовленности легкоатлетов различной квалификации
1.3. Методы оценки специальной физической подготовленности
2. Организация и проведение контроля общей физической подготовленности
3. Результаты исследования и их обсуждение
Список литературы

Тема контрольной работы (7 семестр): Методы контроля и оценки физического развития и функциональной подготовленности

Введение
1. Теоретические основы оценки уровня физического развития и функциональной подготовленности
1.1. Понятие «физическое развитие» и «функциональная подготовленность»
1.2. Особенности физического развития и функциональной подготовленности легкоатлетов различной квалификации
1.3. Методы оценки физического развития и функциональной подготовленности легкоатлетов различной квалификации
2. Организация и проведение контроля общей физической подготовленности
3. Результаты исследования и их обсуждение
Список литературы

Контрольная работа (9 семестр): Программа спортивной подготовки в избранном виде легкой атлетики.

План работы:
1. титульный лист;
2. пояснительная записка;
3. нормативная часть;
4. методическая часть;
5. система контроля и зачетные требования;
6. перечень информационного обеспечения;
7. план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Требования к оформлению контрольной работы

- Объем контрольной работы не ограничен, но должен быть не менее пяти-шести страниц машинописного текста. В контрольной работе необходимо раскрыть пункты плана в полном объеме.

- Весь материал по теме излагается по указанному плану, в котором раскрываются те или иные вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

- Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.), изданных за последние 15 лет. Желательно иллюстрирование теоретических положений примерами из практики. Содержание реферата необходимо раскрыть в собственном изложении (текст пишется от третьего лица), оно должно быть обоснованным и убедительным.

- В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке используемой литературы.

- Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Титульный лист контрольной работы должен быть правильно оформлен в соответствии с требованиями.

- В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись соответствующего источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания: фамилия автора (авторов), его (их) инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), издательство, год издания.

Пример: Солодков, А.С. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе: учебно-методическое пособие / А.С. Солодков, Н.П. Симоненко, Е.Е. Чусляева. СПб.: СПГАФК, 1997. - 47 с.

- Контрольную работу необходимо представить в печатном виде: Формат страницы: А4 (210х297). Формат шрифта: размер – 14; тип – Times New Roman; интервал полуторный. Поля: слева – 25 мм, справа, снизу и вверху – 15 мм. Нумерация снизу по центру.

Требования к защите контрольной работы

Контрольная работа защищается студентом при собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. На защиту отводиться время от 3 до 5 минут. При защите можно пользоваться докладом, изложенным в письменной форме. Дополнительно оценивается защита с использованием мультимедийного сопровождения.

Методические указания по проведению опроса

Общие требования по составлению вопросов для проведения опроса

- Каждый вопрос должен быть логичным и отдельным.
- Запрещено употребление малораспространённых, малопонятных слов и специальных терминов.
- Вопросы должны быть краткими.
- При необходимости вопрос может сопровождаться пояснением, но сама формулировка должна оставаться лаконичной.
- Вопросы должны быть конкретными, а не абстрактными.
- Вопросы не должны содержать подсказку. Если в нём упомянуты возможные варианты ответов, то их список следует дать полным.
- Формулировка вопроса должна предотвратить получение шаблонных ответов.
- Вопрос не должен принуждать респондентов к неприемлемым для них ответам.
- Язык вопросов не должен вызывать отвращение (к примеру, быть слишком экспрессивным).
- Недопустимы вопросы суггестивного (внушающего) характера.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики лыжного спорта

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Доцент Скрипкина Т.М.
ст. преподаватель Озеркин А.Е.

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание лекции	Результаты обучения в виде «знать, уметь, иметь опыт»
1	Основы прогрессивной техники в лыжном спорте. Тестовая программа по проверке уровня развития двигательных способностей и технических параметров в бесснежный период. Этапы подготовки лыжников в системе	Проверить и оценить первоначальный уровень технического мастерства. Посредством методических приемов, варьируя средства, методы и тренировочную нагрузку формировать прогрессивную технику передвижение. Проверить и оценить итоговым тестированием технику выполнения двигательных локомоций.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;

	многолетнего планирования. Подготовка и участие в соревнованиях по лыжному спорту.	Определить предшествующие этапы подготовки по конкретным срокам. Совместно разработать индивидуальный макроцикл. Обеспечить тренировочный режим. Зачет по разработке макроцикла на олимпийский сезон. Проверить и оценить.	Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
2	Периоды подготовки лыжников.	Средства и методы развития двигательных способностей в процессе учебно-тренировочных занятий в избранном виде специализации с учетом периода подготовки. Участие в соревнованиях в подготовительном и соревновательном периоде.	
3	Виды подготовки лыжников всех уровней квалификации.	Педагогический контроль в процессе учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту. Техническая, физическая, тактическая, психологическая подготовка в системе многолетней тренировки. Проведение зачетного занятия по одному из видов по направленности.	
4	Система общеразвивающих, подводящих, имитационных и специальных упражнений в подготовке спортсменов разной квалификации.	Совершенствование двигательных способностей, технического мастерства профессионально педагогических знаний, умений и навыков в избранном виде специализации. Совершенствование скоростных, силовых, функциональных возможностей студентов. Проверить и оценить умения.	
5	Подбор и подготовка лыжного оборудования, инвентаря, экипировки.	Подбор инвентаря по антропометрическим данным, индивидуальным особенностям технического мастерства, климатическим условиям и программы соревнований. Формирование стойкого навыка подбора экипировки по видам лыжного спорта, погодным условиям и дисциплины. Сервис лыжного инвентаря. Проверить и оценить умения.	
6	Строительство, оборудование, подготовка и контроль мест тренировочных	Приобретение и внедрение знаний в практике в спортивных школах, различного уровня учреждениях, предприятиях, спортивных клубах. Проверить	

	занятий, трасс в лыжном спорте.	и оценить умения создавать предпосылки и контроля строительства и эксплуатации.	
7	Медико-физиологический, педагогический, психологический, статистический контроль в лыжном спорте.	Средства, методы и дозировка нагрузки при развитии разновидностей выносливости на этапах круглогодичной подготовки лыжников. Режим отдыха и питания. Средства восстановления. Методы контроля. Тестирование.	
8	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.	Формирование стойкого навыка судейства по видам лыжного спорта. Участие в судейских семинарах и вступление в федерации по трем видам. Сдача судейских категорий: ***третью, вторую и первую*** по одному из видов. Организовать и провести соревнование по одному из видов лыжного спорта на зачет.	
9	Организация и проведение научно-исследовательской работы.	Организация и проведение тестирования. Презентация и оформление тезисов на русском и одном из иностранных языков. Участие в научно-исследовательских программах. Проверить и оценить презентацию.	
10	Организация и проведение отбора в лыжном спорте.	Участие в рекламных акциях по спортивной ориентации детей. Оформление документации по набору, тестированию. Проверить и оценить культурно-просветительские и педагогические навыки в режиме беседы с детьми и родителями в проводимых акциях ориентирования в видах лыжного спорта.	
11	Методы тренировки лыжников разной квалификации. Методические приемы в системе процесса обучения лыжников.	Повышение уровня спортивной подготовки студентов. Проведение контрольных занятий по системе набора зачетных единиц. Оценить умение варьировать тренировочную нагрузку и использовать методы тренировки в зависимости от задач занятия. Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков тренера по лыжному спорту. Проведение зачетного занятия по	

		предупреждению стойких ошибок в технике выполнения двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта.	
12	Формирование, развитие и совершенствование двигательных способностей в лыжном спорте. Средства спортивной тренировки лыжников в системе круглогодичной подготовки.	Развитие спортивной работоспособности лыжников, сдача нормативов по ОФ и СП в подготовительном и соревновательном периоде тренировки в избранном виде специализации. Повышение уровня профессионально-педагогической подготовки студентов. Формировать стойкий навык применения всех тренировочных средств. Проверить и оценить спортивное мастерство по контрольным нормативам в подготовительном и соревновательном периоде по всем средствам подготовки.	
13	Тестирование в системе круглогодичной подготовки. Прогнозирование и анонс в лыжном спорте.	Значение тестирования. Правила выполнения тестирования. Регламент тестирования и методика проведения. Проверить и оценить умение провести тестирование по заданию. Направленность прогнозирования в лыжном спорте. Определение зоны прогноза и формирование анонса. Режим определения точки отсчета прогноза. Формирование общего мнения. Создание доказательной базы прогнозируемого результата. Проверить и оценить умение создавать базу данных конкретно взятого субъекта или объекта и выполнить прогноз.	
14	Причинно-следственные явления в лыжном спорте. Принципы педагогического, психологического воздействия в лыжном спорте.	Сбор информации об ошибках и прогрессивных действий предыдущих поколений. Определение значимости явления. Сопоставление и анализ результатов деятельности. Формы определения ошибок в лыжном спорте. Проверить и оценить вывод по резюме. Воздействие как помощь. Воздействие как достижение	

		цели – показать наилучший результат. Моральные принципы и их значение.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	очная форма обучения 1 семестр	*66*
1,2	Формирование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	6
1,2	Совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	6
1,2	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической направленностью в избранном виде лыжного спорта	14
1,2	Проведение учебно-тренировочных занятий с скоростной, направленностью в избранном виде лыжного спорта	14
1,2	Проведение учебно-тренировочных занятий с силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта	14
1,2	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием кругового метода	4
2,3	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием комплексного метода	4
2,3	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием, комбинированного метода	4
	очная форма обучения 2 семестр	66
3	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	8
3	Организация и проведение тактической подготовки в избранном виде лыжного спорта	8
3,4	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, направленностью в избранном виде лыжного спорта	10
3,4	Проведение учебно-тренировочных занятий с скоростной, направленностью в избранном виде лыжного спорта	10
3,4	Проведение учебно-тренировочных занятий с силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта	10
4,5,8	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием равномерного, переменного, интервального, контрольного, повторного, переменно-повторного, повторно-переменного, игрового методов	10
4,5,8	Организация и проведение квалификационных соревнований по видам лыжного спорта	10
	очная форма обучения 3 семестр	66
5,6,8	Организация и проведение сборов в подготовительном периоде, на первом снегу и в соревновательном периоде в избранном виде лыжного спорта	10
6,7	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	10
6,7	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта	10
6,8	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием кругового, комплексного, комбинированного метода	10

6,7	Сервисные работы с инвентарем и оборудованием перед тренировкой и соревнованием	10
7,9	Организация и проведение квалификационных соревнований по видам лыжного спорта	6
	очная форма обучения 4 семестр	102
7,11	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	14
5,12	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта	14
3,11	Проведение медико-физиологического, педагогического, психологического, статистического контроля	14
7,8	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием равномерного, переменного, интервального, контрольного, повторного, переменно-повторного, повторно-переменного, игрового методов	14
7,8	Организация и проведение контрольных тренировок по видам лыжного спорта	14
7,8	Организация и проведение квалификационных соревнований по видам лыжного спорта	14
7,8	Организация и проведение соревнований 2 и 1 категории	18
	очная форма обучения 5 семестр	30
9,10	Участие в рекламных акциях по спортивной ориентации детей. Оформление документации по набору, тестированию.	2
9,10	Организация и проведение тестирования.	4
6,13	Презентация и оформление тезисов на русском и одном из иностранных языков.	6
6,13	Проверить и оценить культурно-просветительские и педагогические навыки в режиме беседы с детьми и родителями в проводимых акциях ориентирования в видах лыжного спорта.	12
4,13	Участие в научно-исследовательских программах. Проверить и оценить презентацию.	6
	очная форма обучения 6 семестр	66
4,14	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	12
4,13	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта	12
11,12	Организация и проведение тактической подготовки в избранном виде лыжного спорта	8
11,12	Проведение медико-физиологического, педагогического, психологического, статистического контроля	4
5,12	Организация и проведение сборов в подготовительном периоде, на первом снегу и в соревновательном периоде в избранном виде лыжного спорта	12
8,12	Организация и проведение квалификационных соревнований по видам лыжного спорта	12
12,13	Тестовый контроль по видам подготовки	4
12,13	Режим работы и отдыха тренерского состава	2
	очная форма обучения 7 семестр	30
12,13	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	8

12,14	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта	8
8,13	Организация и проведение психологической подготовки	2
8,13	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием кругового, комплексного, комбинированного метода	6
12	Сервисные работы с инвентарем и оборудованием перед тренировкой и соревнованием	2
13	Участие в соревнованиях 1 категории и международных	2
13	Организация и проведение соревнований 2 и 1 категории	2
	очная форма обучения 8 семестр	45
14	Методы тренировки лыжников разной квалификации.	6
14	Методические приемы в системе процесса обучения лыжников.	8
14	Формирование, развитие и совершенствование двигательных способностей в лыжном спорте.	7
14	Средства спортивной тренировки лыжников в системе круглогодичной подготовки.	6
14	Тестирование в системе круглогодичной подготовки. Прогнозирование и анонс в лыжном спорте.	4
14	Причинно-следственные явления в лыжном спорте.	6
14	Принципы педагогического, психологического воздействия в лыжном спорте.	8

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	заочная форма обучения 1 семестр	6
1,2	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	2
1,2	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта	2
1,2	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием кругового, комплексного, комбинированного метода	2
	заочная форма обучения 2 семестр	6
3,4	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	1
3,4	Организация и проведение тактической подготовки в избранном виде лыжного спорта	1
3,4	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта	1
3,4	Тестовый контроль по видам подготовки	1
3,4	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием равномерного, переменного, интервального, контрольного, повторного, переменно-повторного, повторно-переменного, игрового методов	1
3,4	Организация и проведение квалификационных соревнований по видам лыжного спорта	1
	заочная форма обучения 3 семестр	6
4,5	Организация и проведение сборов в подготовительном периоде, на первом снегу и в соревновательном периоде в избранном виде лыжного спорта	2
4,5	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	1
4,5	Сервисные работы с инвентарем и оборудованием перед тренировкой и соревнованием	1
4,5	Организация и проведение квалификационных соревнований по видам лыжного спорта	2
	заочная форма обучения 4 семестр	6
6,7	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	1
6,7	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта	1
6,7	Проведение медико-физиологического, педагогического, психологического, статистического контроля	2
6,7	Организация и проведение контрольных тренировок по видам лыжного спорта	2
	заочная форма обучения 5 семестр	4
8,9	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	1
8,9	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования и спортивного мастерства в избранном виде лыжного спорта	1

8,9	Сервисные работы с инвентарем и оборудованием перед тренировкой и соревнованием	1
8,9	Участие в соревнованиях 1 категории и международных	1
	заочная форма обучения 6 семестр	4
10,11	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта	1
10,11	Организация и проведение тактической подготовки в избранном виде лыжного спорта	1
10,11	Проведение медико-физиологического, педагогического, психологического, статистического контроля	1
10,11	Организация и проведение сборов в подготовительном периоде, на первом снегу и в соревновательном периоде в избранном виде лыжного спорта	1
	заочная форма обучения 7 семестр	4
12,13	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	1
12,13	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта	1
12,13	Организация и проведение психологической подготовки	1
12,13	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием кругового, комплексного, комбинированного метода	1
	заочная форма обучения 8 семестр	4
12,13	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	1
12,13	Сервисные работы с инвентарем и оборудованием перед тренировкой и соревнованием	1
12,13	Тестовый контроль по видам подготовки	1
12,13	Режим работы и отдыха тренерского состава	1
	заочная форма обучения 9 семестр	4
13,14	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта	2
13,14	Участие в соревнованиях 1 категории и международных	1
13,14	Организация и проведение соревнований 2 и 1 категории	1

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Грушин, А.А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений [Текст] : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / А.А. Грушин, А.Г. Баталов. - Москва : Физическая культура, 2014. - 106 с. : ил.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453244
3. 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
4. Скорохватова, Г.В.Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", "Физическая культура", профиль "Физкультурно-оздоровительные технологии", "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", профиль "Адаптивный спорт" / Г.В. Скорохватова, З.Ю. Ансимова, Ю.Я. Лобанов; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена ; под ред. Г. В. Скорохватовой. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 359, [1] с. : ил.
5. Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск :ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 112 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2145-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам [Текст] : учеб.-метод. пособие / сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - М. : Советский спорт, 2011. - 167, [1] с. : ил.
2. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва :Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099
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. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501 (
4. Новое поколение лыж для Российской армии: лыжная подготовка курсантов, обучающихся на военных кафедрах вузов : учебное пособие / А.В. Куршев, И.А. Зенуков, А.Г. Хайруллин и др. ; Министерство образования и науки России, Казанский национальный исследовательский технологический университет. - Казань : КНИТУ, 2016. - 92 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7882-1945-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560973

5. Лыжный спорт [Текст] : учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / под общ. ред. В. В. Фарбея и Г. В. Скорохватовой. - 2- изд., испр. и доп. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. - 623 с. : ил.
6. Обучение классическим лыжным ходам [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов образовательных организаций, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 (44.03.05) - Педагогическое образование (профиль "Физкультурное образование") / [авт.-сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева]. - Москва : Спорт, 2016. - 214 с.
7. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах [Текст] : научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. - [2-е изд., испр. и доп.]. - Москва : Спорт : Человек, 2018. - 275, [2] с. : ил.
8. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г.А. Сергеев [и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил.
10. Федотова В.Г. Причины и профилактика травматизма в лыжном спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В.Г. Федотова, В.Н. Федотов. - Малаховка : [б. и.], 2017. – 147 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
11. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий. Зал легкой атлетики №2 (1 этаж, нежилое помещение №8)- Барьер соревновательный стальной-алюминиевый, разборный Polanik PP-171/6b-10шт, барьер стальной тренировочный Polanik согнутый, 5 уровней PP-179-10шт., маты для прыжков в высоту (комплект)-3шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная-5шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная (прыжки с шестом)-10шт., сетка разделительная для зала 10х18м-3шт., круг для метаний (разборный)-1шт., молот разновесовой-7шт., ядра разновесовые-17шт., копья разновесовые-15шт., система фальстарта-1шт., система фотофиниша-1шт., колодка универсальная, стартовая, стальная-8шт., табло электронное-2шт., табло времени на попытку-4шт., система измерения скорости ветра-4шт.

Студенты совместно с преподавателями выезжают на учебно-тренировочный центр «Кавголово» для проведения учебных занятий.

УТЦ «Кавголово» (188664, Ленинградская обл., Всеволожский р-н, п. Токсово, ул. Лесгафта, д.35) предназначен для обучения студентов и повышения их профессиональных навыков.

Спортивные объекты УТЦ «Кавголово», задействованные в учебном процессе: биатлонно-лыжный стадион с полуоткрытым 50-ти метровым тиром с 30-ю автоматическими мишенными установками для малокалиберной стрельбы; 10-ю автоматическими мишенными установками для пневматической стрельбы и 10-ю автоматическими мишенными установками для слабовидящих, с электронным хронометражем и компьютерным мониторингом стрельбы; лыжероллерная и лыжная кольцевые трассы, беговые трассы на территории УТЦ «Кавголово»1.5 км; 2.0 км; 2.5 км; 3.3 км; 5 км.; снежный круглогодичный тоннель с тиром 50 метров с 10 установками для малокалиберной стрельбы из биатлонных винтовок с электронным хронометражем и компьютерным мониторингом стрельбы; здание фристайла, оборудованное тремя аудиториями для проведения теоретических занятий и проведения лекций; два спортивных городка с прыжковой ямой и специальными тренажёрами по ИВС; универсальный спортивный зал (в т.ч. для МГН); зал для гимнастики и акробатики; методический кабинет МГН; помещение для хранения спортивного инвентаря; тренажерный зал МГН; конференц-зал; аудитории №305, №308 (в т.ч. для МГН).

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте

Кафедра: Т и М Лыжного Спорта

Курс 1 семестр 1 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1.		Формирование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта		1	
2.					
3.					
4.	1				
5.	1	Совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия**	3/15	17	
6.					
7.					
8.					
9.	1,5	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической направленностью в избранном виде лыжного спорта **ТК 2: выступление на соревнованиях**	3/15	33,5	
10.					
11.					
12.					
13.		Проведение учебно-тренировочных занятий с скоростной, направленностью в избранном виде лыжного		34,5	
14.					
15.					
16.	1				
17.		Проведение учебно-тренировочных занятий с силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта		35,5	
18.					
19.					
20.	1				
21.		Организация и проведение тренировочных занятий с использованием кругового метода		36,5	
22.					
23.					
24.	1				
25.	1,5	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием комплексного метода **ТК 3: судейство на соревнованиях**	5/10	48	
26.					
27.					
28.					
29.	2	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием, комбинированного метода спорта **Рубежный контроль 1 (Тестирование уровня подготовленности)**	2/10	60	
30.					
31.					
32.					
33.					
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за ___семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте

Кафедра: Т и М Лыжного Спорта

Курс 1 семестр 2 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
второй семестр					
1.		Организация и проведение тактической подготовки в избранном виде лыжного спорта		1	
2.					
3.					
4.	1				
5.		Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, направленностью в избранном виде лыжного спорта		2	
6.					
7.					
8.					
9.	1				
10.		Проведение учебно-тренировочных занятий с скоростной, направленностью в избранном виде лыжного спорта		3	
11.					
12.					
13.	1				
14.	1,5	Проведение учебно-тренировочных занятий с силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия**	3/15	19,5	
15.					
16.					
17.					
18.	2	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием равномерного, переменного, интервального, контрольного, повторного, переменно-повторного, повторно-переменного, игрового методов **ТК 2: выступление на соревнованиях**	3/15	36,5	
19.					
20.					
21.					
22.					
23.	2	Организация и проведение квалификационных соревнований по видам лыжного спорта31 **ТК 3: Судейство соревнований**	5/10	48,5	
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.	1,5	Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта **Рубежный контроль 1 (кафедра) (Тестирование уровня подготовленности)**	2/10	60	
30.					
31.					
32.					
33.					
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за ___семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте

Кафедра: Т и М Лыжного Спорта

Курс 2 семестр 3 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
третий семестр					
1.		Организация и проведение сборов в подготовительном периоде, на первом снегу и в соревновательном периоде в избранном виде лыжного спорта **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия**	3/15	16,5	
2.					
3.					
4.					
5.	1,5				
6.		Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта		18	
7.					
8.					
9.					
10.					
11.	1,5				
12.	1,5	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного **ТК 2: выступление на соревнованиях**	3/15	34,5	
13.					
14.					
15.					
16.					
17.		Организация и проведение тренировочных занятий с использованием кругового, комплексного, комбинированного метода		36	
18.					
19.					
20.					
21.	1,5				
22.		Сервисные работы с инвентарем и оборудованием перед тренировкой и соревнованием **Рубежный контроль 1**	2/10	48	
23.	2				
24.					
25.					
26.					
27.					
28.		Организация и проведение квалификационных соревнований по видам лыжного спорта **ТК 3: Судейство соревнований**	5/10	60	
29.	2				
30.					
31.					
32.					
33.					
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за ___семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте

Кафедра: Т и М Лыжного Спорта

Курс 2 семестр 4 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Четвертый семестр					
1.		Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта		1,5	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.	1,5				
8.		Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия**	3/15	18	
9.	1,5				
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.		Проведение медико-физиологического, педагогического, психологического, статистического контроля		19,5	
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.	1,5				
23.		Организация и проведение тренировочных занятий с использованием равномерного, переменного, интервального, контрольного, повторного, переменно-повторного, повторно-переменного, игрового методов **ТК 2: выступление на моревнованиях**	3/15	36	
24.	1,5				
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.		Организация и проведение контрольных тренировок по видам лыжного спорта		37	
32.					
33.					
34.					
35.					
36.					
37.	1				
38.		Организация и проведение квалификационных соревнований по видам лыжного спорта **Рубежный контроль 1**	2/10	48	
39.	1				
40.					
41.					
42.					
43.					
44.					

45.	2	Организация и проведение соревнований 2 и 1 категории **ТК 3: Судейство соревнований**	5/10	60	
46.					
47.					
48.					
49.					
50.					
51.					
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за ___семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте

Кафедра: Т и М Лыжного Спорта

Курс 2 семестр 5 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Пятый семестр					
1.	1	Участие в рекламных акциях по спортивной ориентации детей. Оформление документации по набору, тестированию **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия**	3/15	17	
2.	1				
3.					
4.					
5.	1	Организация и проведение тестирования. **ТК 2: выступление на соревнованиях**	3/15	33	
6.					
7.	1	Презентация и оформление тезисов на русском и одном из иностранных языков.		35	
8.	1				
9.	1	Проверить и оценить культурно-просветительские и педагогические навыки в режиме беседы с детьми и родителями в проводимых акциях ориентирования в видах лыжного спорта. **ТК 3: Судейство соревнований**	5/10	47	
10.	1				
11.					
12.	1	Участие в научно-исследовательских программах. Проверить и оценить презентацию. **Рубежный контроль 1 (кафедра) (Тестирование уровня подготовленности**	2/10	60	
13.	1				
14.	1				
15.					
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за ___семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте

Кафедра: Т и М Лыжного Спорта

Курс 2 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Шестой семестр					
1.		Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта		1,5	
2.					
3.					
4.					
5.	1,5				
6.		Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия**	3/15	17,5	
7.	1				
8.					
9.					
10.		Организация и проведение тактической подготовки в избранном виде лыжного спорта		18,5	
11.					
12.					
13.	1				
14.		Проведение медико-физиологического, педагогического, психологического, статистического контроля		19,5	
15.					
16.					
17.	1				
18.		Организация и проведение сборов в подготовительном периоде, на первом снегу и в соревновательном периоде в избранном виде лыжного спорта **ТК 2: выступление на соревнованиях**	3/15	36	
19.	1,5				
20.					
21.					
22.	1,5	Организация и проведение квалификационных соревнований по видам лыжного спорта **ТК 3: Судейство соревнований**	5/10	47,5	
23.					
24.					
25.					
26.		Режим работы и отдыха тренерского состава		48,5	
27.					
28.					
29.	1				
30.		Тестовый контроль по видам подготовки **Рубежный контроль 1**	2/10	60	
31.	1,5				
32.					
33.					
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за ___семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте

Кафедра: Т и М Лыжного Спорта

Курс 2 семестр 7 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Седьмой семестр					
1.		Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта		2	
2.	1				
3.	1				
4.	1	Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта.		4	
5.	1				
6.	1	Организация и проведение психологической подготовки		6	
7.	1				
8.	1	Организация и проведение тренировочных занятий с использованием кругового, комплексного, комбинированного метода **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия**	3/15	22	
9.					
10.	1	Сервисные работы с инвентарем и оборудованием перед тренировкой и соревнованием **ТК 2: Оценка техники лыжных ходов**	3/15	38	
11.					
12.	1	Участие в соревнованиях 1 категории и международных **ТК 3: Судейство соревнований**	5/10	49	
13.					
14.	1	Организация и проведение соревнований 2 и 1 категории **Рубежный контроль 1**	2/10	60	
15.					
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за ___семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Профиль подготовки:

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте

Кафедра: Т и М Лыжного Спорта

Курс 2 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопительная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Восьмой семестр					
1.		Методы тренировки лыжников разной квалификации.		2	
2.	1				
3.					
4.	1				
5.		Методические приемы в системе процесса обучения лыжников. **ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия**	3/15	18	
6.	1				
7.					
8.		Формирование, развитие и совершенствование двигательных способностей в лыжном спорте.		19	
9.					
10.	1				
11.		Средства спортивной тренировки лыжников в системе круглогодичной подготовки.		20	
12.					
13.	1				
14.	2	Тестирование в системе круглогодичной подготовки. Прогнозирование и анонс в лыжном спорте. **Рубежный контроль 1 (Тестирование уровня подготовленности)**	2/10	32	
15.					
16.					
17.					
18.	1	Причинно-следственные явления в лыжном спорте. **ТК 2: выступление на соревнованиях**	3/15	49	
19.	1				
20.					
21.	1	Принципы педагогического, психологического воздействия в лыжном спорте. **ТК 3: Судейство соревнований**	5/10	60	
22.					
23.					
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за ___семестр			50/100	100	

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Критерии оценивания текущих контролей в виде проведения фрагмента тренировочного занятия (очная форма обучения)

Текущий контроль в виде проведения фрагмента тренировочного занятия определяется суммой оценок двух показателей проведения фрагмента тренировочного занятия, состоящих из оценок представленного конспекта и качества проведения самого занятия.

Тема проведения тренировочного занятия конкретизируется исходя из лыжного хода, освоенного ранее.

Перечень тем
1. Коньковый стиль
2. Классический стиль
3. Одновременный бесшажный ход
4. Одновременно одношажный
5. Одновременно двушажный
6. Попеременно четырехшажный
7. Полуконьковый
8. Двушажный коньковый
9. Одновременно одношажный
10. Спринт гонки преследования
11. Эстафеты
12. Скоростной спуск
13. Слалом
14. Слалом-гигант
15. Могул
16. Фристайл
17. Ски-кросс
18. Прыжки трамплина
19. Лыжное двоеборье
20. Биатлон
21. Сноубординг

2. **Критерии оценивания текущего контроля 1 семестра**

Текущий контроль №1 семестров – конспект на тему: «Способствовать развитию физических качеств при помощи средств и методов их развития на учебно-тренировочном занятии с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (анатомо-физиологических и психологических, разного возраста, пола и квалификации) по видам, представленным ниже.

Перечень тем для конспектов:

1. Средства и методы развития выносливости.
2. Средства и методы развития силы.
3. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств.
4. Средства и методы развития скоростных качеств.
5. Средства и методы развития координации.
6. Использование подводящих упражнений к избранному виду.
7. Использование имитационных упражнений в избранном виде.
8. Использование соревновательного упражнения избранного вида.
9. Использование подводящих упражнений к избранному виду.
10. Использование соревновательного упражнения избранного вида.
11. Использование соревновательного упражнения избранного вида.
12. Использование упражнений для мышц рук.
13. Использование упражнений для мышц груди.
14. Использование упражнений для мышц живота.
15. Использование упражнений для мышц спины.
16. Использование упражнений для мышц ног

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия по (3/15 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

7 баллов – оценка конспекта.

7 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект

представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
6 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
5 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
4 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
3 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду. Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
2 балла – конспект не соответствует требованиям, но средства указаны и соответствуют задачам
8 баллов – оценка проведение
8 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
7 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
5 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
3 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
2 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: выступление на соревнованиях (3/15 баллов)

Критерии оценки:

15 баллов – участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
14 баллов - участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
13 баллов – участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
12 баллов - участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
11 баллов – участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
10 баллов - участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
9 баллов – участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
8 баллов - участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
7 баллов – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
6 баллов - участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
5 баллов – участие в соревнованиях не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга, выполнение разрядов (не ниже первого спортивного)
4 балла - Участие в соревнованиях ВУЗов Санкт-Петербурга
3 балла - Участие в соревнованиях на «приз первокурсника Санкт-Петербурга»

ТК 3: Судейство соревнований по (5/10 баллов)
Текущий контроль оценивается от 5 до 10 баллов. В сумме студент должен участвовать не менее чем в трех судействах. Контроль осуществляется в соответствии с отметками с судейской книжке.
Рубежный контроль 1 (кафедра): предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (2/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида– **Рубежный контроль 1**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	16.6	16.3	15.8	20.0	19.6	18.3
Отжимания	30	60	90	15	30	35
Подтягивания	10	15	20	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	260	280	300	220	240	260
Кросс с лыжной имитацией по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки) или лыжная гонка 10км (юноши), 7,5км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценивания текущего контроля 2 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия (3/15 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

7 баллов – оценка конспекта.

7 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

6 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

5 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

4 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.

3 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду. Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.

2 балла – конспект не соответствует требованиям, но средства указаны и соответствуют задачам

8 баллов – оценка проведение

8 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

7 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

5 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

4 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

3 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

2 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: выступление на соревнованиях (3/15 баллов)

Критерии оценки:
15 баллов – участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
14 баллов - участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
13 баллов – участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
12 баллов - участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
11 баллов – участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
10 баллов - участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
9 баллов – участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
8 баллов - участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
7 баллов – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
6 баллов - участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
5 баллов – участие в соревнованиях не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга, выполнение разрядов (не ниже первого спортивного)
4 балла - Участие в соревнованиях ВУЗов Санкт-Петербурга
3 балла - Участие в соревнованиях на «приз первокурсника Санкт-Петербурга»

ТК 3: Судейство соревнований (5/10 баллов)
Текущий контроль оценивается от 5 до 10 баллов. В сумме студент должен участвовать не менее чем в трех судействах. Контроль осуществляется в соответствии с отметками с судейской книжке.

Критерии оценки:
10 баллов – участие в судействе соревнований не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга
9 баллов – участие в судействе соревнований ВУЗов Санкт-Петербурга
8 баллов - участие в судействе соревнований на «приз первокурсника Санкт-Петербурга»
7 баллов – участие в судействе соревнований первенства спортивных школ Санкт-Петербурга
6 баллов – участие в судействе соревнований , проводимых в Санкт-Петербурге
5 балов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа

Рубежный контроль 1 (кафедра): предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (2/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида– **Рубежный контроль 1**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	16.6	16.3	15.8	20.0	19.6	18.3
Отжимания	30	60	90	15	30	35
Подтягивания	10	15	20	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	260	280	300	220	240	260
Кросс с лыжной имитацией по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки) или лыжная гонка 10км (юноши), 7,5км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;
4 балла – нормативы сданы со второго раза;
3 балла – нормативы сданы с третьего раза;
2 балла – нормативы сданы ниже заданных параметров.

Критерии оценивания текущего контроля 3 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия (3/15 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
7 баллов – оценка конспекта.
7 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
6 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
5 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
4 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
3 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду. Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
2 балла – конспект не соответствует требованиям, но средства указаны и соответствуют задачам
8 баллов – оценка проведение
8 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам,

учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
7 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
5 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
3 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
2 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: выступление на соревнованиях (3/15 баллов)

Критерии оценки:
15 баллов – участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
14 баллов - участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
13 баллов – участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
12 баллов - участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
11 баллов – участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
10 баллов - участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
9 баллов – участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
8 баллов - участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
7 баллов – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)

6 баллов - участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
5 баллов – участие в соревнованиях не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга, выполнение разрядов (не ниже первого спортивного)
4 балла - Участие в соревнованиях ВУЗов Санкт-Петербурга
3 балла - Участие в соревнованиях Санкт-Петербурга»
и его поведение удовлетворительно.

ТК 3: Судейство соревнований (5/10 баллов)
Текущий контроль оценивается от 5 до 10 баллов. В сумме студент должен участвовать не менее чем в трех судействах. Контроль осуществляется в соответствии с отметками с судейской книжке.

Критерии оценки:
10 баллов – участие в судействе соревнований не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга
9 баллов – участие в судействе соревнований ВУЗов Санкт-Петербурга
8 баллов - участие в судействе соревнований на «приз первокурсника Санкт-Петербурга»
7 баллов – участие в судействе соревнований первенства спортивных школ Санкт-Петербурга
6 баллов – участие в судействе соревнований , проводимых в Санкт-Петербурге
5 балов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа

Рубежный контроль 1 (кафедра): предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (2/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида– **Рубежный контроль 1**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	16.6	16.3	15.8	20.0	19.6	18.3
Отжимания	30	60	90	15	30	35
Подтягивания	10	15	20	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	260	280	300	220	240	260
Кросс с лыжной имитацией по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки) или лыжная гонка 10км (юноши), 7,5км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;
4 балла – нормативы сданы со второго раза;
3 балла – нормативы сданы с третьего раза;
2 балла – нормативы сданы ниже заданных параметров.

Критерии оценивания текущего контроля 4 семестра
ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия (3/15 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

7 баллов – оценка конспекта.

7 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

6 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

5 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

4 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.

3 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду. Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.

2 балла – конспект не соответствует требованиям, но средства указаны и соответствуют задачам

8 баллов – оценка проведение

8 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

7 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

5 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

4 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

3 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и

коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
2 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: выступление на соревнованиях (3/15 баллов)

Критерии оценки:
15 баллов – участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
14 баллов - участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
13 баллов – участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
12 баллов - участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
11 баллов – участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
10 баллов - участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
9 баллов – участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
8 баллов - участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
7 баллов – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
6 баллов - участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
5 баллов – участие в соревнованиях не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга, выполнение разрядов (не ниже первого спортивного)
4 балла - Участие в соревнованиях ВУЗов Санкт-Петербурга
3 балла - Участие в соревнованиях Санкт-Петербурга»

ТК 3: Судейство соревнований (5/10 баллов)
Текущий контроль оценивается от 5 до 10 баллов. В сумме студент должен участвовать не менее чем в трех судействах. Контроль осуществляется в соответствии с отметками с судейской книжке.

Критерии оценки:
10 баллов – участие в судействе соревнований не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга
9 баллов – участие в судействе соревнований ВУЗов Санкт-Петербурга
8 баллов - участие в судействе соревнований на «приз первокурсника Санкт-Петербурга»
7 баллов – участие в судействе соревнований первенства спортивных школ Санкт-Петербурга
6 баллов – участие в судействе соревнований , проводимых в Санкт-Петербурге
5 балов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа

Рубежный контроль 1 (кафедра): предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (2/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида– **Рубежный контроль 1**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	16.6	16.3	15.8	20.0	19.6	18.3
Отжимания	30	60	90	15	30	35
Подтягивания	10	15	20	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	260	280	300	220	240	260
Кросс с лыжной имитацией по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки) или лыжная гонка 10км (юноши), 7,5км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;
4 балла – нормативы сданы со второго раза;
3 балла – нормативы сданы с третьего раза;
2 балла – нормативы сданы ниже заданных параметров.

Критерии оценивания текущего контроля 5 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия (3/15 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
7 баллов – оценка конспекта.
7 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
6 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
5 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
4 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
3 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду. Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
2 балла – конспект не соответствует требованиям, но средства указаны и соответствуют задачам
8 баллов – оценка проведение

8 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
7 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
5 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
3 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
2 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: выступление на соревнованиях (3/15 баллов)

Критерии оценки:
15 баллов – участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
14 баллов - участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
13 баллов – участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
12 баллов - участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
11 баллов – участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
10 баллов - участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
9 баллов – участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
8 баллов - участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)

7 баллов – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
6 баллов - участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
5 баллов – участие в соревнованиях не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга, выполнение разрядов (не ниже первого спортивного)
4 балла - Участие в соревнованиях ВУЗов Санкт-Петербурга
3 балла - Участие в соревнованиях Санкт-Петербурга»

ТК 3: Судейство соревнований (5/10 баллов)
Текущий контроль оценивается от 5 до 10 баллов. В сумме студент должен участвовать не менее чем в трех судействах. Контроль осуществляется в соответствии с отметками с судейской книжке.

Критерии оценки:
10 баллов – участие в судействе соревнований не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга
9 баллов – участие в судействе соревнований ВУЗов Санкт-Петербурга
8 баллов - участие в судействе соревнований на «приз первокурсника Санкт-Петербурга»
7 баллов – участие в судействе соревнований первенства спортивных школ Санкт-Петербурга
6 баллов – участие в судействе соревнований , проводимых в Санкт-Петербурге
5 балов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа

Рубежный контроль 1 (кафедра): предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (2/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида– **Рубежный контроль 1**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	16.6	16.3	15.8	20.0	19.6	18.3
Отжимания	30	60	90	15	30	35
Подтягивания	10	15	20	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	260	280	300	220	240	260
Кросс с лыжной имитацией по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки) или лыжная гонка 10км (юноши), 7,5км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;
4 балла – нормативы сданы со второго раза;
3 балла – нормативы сданы с третьего раза;
2 балла – нормативы сданы ниже заданных параметров.

Критерии оценивания текущего контроля 6 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия (3/15 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

7 баллов – оценка конспекта.

7 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

6 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

5 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

4 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.

3 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду. Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.

2 балла – конспект не соответствует требованиям, но средства указаны и соответствуют задачам

8 баллов – оценка проведение

8 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

7 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

5 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

4 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

3 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и

коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
2 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: выступление на соревнованиях (3/15 баллов)

Критерии оценки:
15 баллов – участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
14 баллов - участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
13 баллов – участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
12 баллов - участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
11 баллов – участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
10 баллов - участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
9 баллов – участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
8 баллов - участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
7 баллов – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
6 баллов - участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
5 баллов – участие в соревнованиях не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга, выполнение разрядов (не ниже первого спортивного)
4 балла - Участие в соревнованиях ВУЗов Санкт-Петербурга
3 балла - Участие в соревнованиях Санкт-Петербурга»

ТК 3: Судейство соревнований (5/10 баллов)
Текущий контроль оценивается от 5 до 10 баллов. В сумме студент должен участвовать не менее чем в трех судействах. Контроль осуществляется в соответствии с отметками с судейской книжке.

Критерии оценки:
10 баллов – участие в судействе соревнований не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга
9 баллов – участие в судействе соревнований ВУЗов Санкт-Петербурга
8 баллов - участие в судействе соревнований на «приз первокурсника Санкт-Петербурга»
7 баллов – участие в судействе соревнований первенства спортивных школ Санкт-Петербурга
6 баллов – участие в судействе соревнований , проводимых в Санкт-Петербурге
5 балов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа

Рубежный контроль 1 (кафедра): предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (2/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида– **Рубежный контроль 1**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	16.6	16.3	15.8	20.0	19.6	18.3
Отжимания	30	60	90	15	30	35
Подтягивания	10	15	20	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	260	280	300	220	240	260
Кросс с лыжной имитацией по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки) или лыжная гонка 10км (юноши), 7,5км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;
4 балла – нормативы сданы со второго раза;
3 балла – нормативы сданы с третьего раза;
2 балла – нормативы сданы ниже заданных параметров.

Критерии оценивания текущего контроля 7 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия (3/15 баллов)

Критерии оценки:
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
7 баллов – оценка конспекта.
7 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
6 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
5 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
4 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.
3 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду. Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
2 балла – конспект не соответствует требованиям, но средства указаны и соответствуют задачам
8 баллов – оценка проведение
8 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена

полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
7 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
5 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
4 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
3 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
2 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: выступление на соревнованиях (3/15 баллов)

Критерии оценки:
15 баллов – участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
14 баллов - участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
13 баллов – участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
12 баллов - участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
11 баллов – участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
10 баллов - участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
9 баллов – участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
8 баллов - участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
7 баллов – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)

6 баллов - участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
5 баллов – участие в соревнованиях не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга, выполнение разрядов (не ниже первого спортивного)
4 балла - Участие в соревнованиях ВУЗов Санкт-Петербурга
3 балла - Участие в соревнованиях Санкт-Петербурга»

ТК 3: Судейство соревнований (5/10 баллов)
Текущий контроль оценивается от 5 до 10 баллов. В сумме студент должен участвовать не менее чем в трех судействах. Контроль осуществляется в соответствии с отметками с судейской книжке.

Критерии оценки:
10 баллов – участие в судействе соревнований не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга
9 баллов – участие в судействе соревнований ВУЗов Санкт-Петербурга
8 баллов - участие в судействе соревнований на «приз первокурсника Санкт-Петербурга»
7 баллов – участие в судействе соревнований первенства спортивных школ Санкт-Петербурга
6 баллов – участие в судействе соревнований , проводимых в Санкт-Петербурге
5 балов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа

Рубежный контроль 1 (кафедра): предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (2/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида– **Рубежный контроль 1**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	16.6	16.3	15.8	20.0	19.6	18.3
Отжимания	30	60	90	15	30	35
Подтягивания	10	15	20	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	260	280	300	220	240	260
Кросс с лыжной имитацией по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки) или лыжная гонка 10км (юноши), 7,5км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;
4 балла – нормативы сданы со второго раза;
3 балла – нормативы сданы с третьего раза;
2 балла – нормативы сданы ниже заданных параметров.

Критерии оценивания текущего контроля 8 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия (3/15 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 15 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

7 баллов – оценка конспекта.

7 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

6 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

5 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

4 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта не соответствует норме.

3 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду. Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.

2 балла – конспект не соответствует требованиям, но средства указаны и соответствуют задачам

8 баллов – оценка проведение

8 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

7 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается на удовлетворительном уровне. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

6 баллов - занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Имеются недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

5 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

4 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

3 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

2 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы частично решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: выступление на соревнованиях (3/15 баллов)

Критерии оценки:
15 баллов – участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
14 баллов - участие не менее чем в 6 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
13 баллов – участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
12 баллов - участие не менее чем в 5 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
11 баллов – участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
10 баллов - участие не менее чем в 4 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
9 баллов – участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
8 баллов - участие не менее чем в 3 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
7 баллов – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)
6 баллов - участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО)
5 баллов – участие в соревнованиях не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга, выполнение разрядов (не ниже первого спортивного)
4 балла - Участие в соревнованиях ВУЗов Санкт-Петербурга
3 балла - Участие в соревнованиях на «приз первокурсника Санкт-Петербурга»

ТК 3: Судейство соревнований (5/10 баллов)
Текущий контроль оценивается от 5 до 10 баллов. В сумме студент должен участвовать не менее чем в трех судействах. Контроль осуществляется в соответствии с отметками с судейской книжке.

Критерии оценки:
10 баллов – участие в судействе соревнований не ниже уровня первенства Санкт-Петербурга
9 баллов – участие в судействе соревнований ВУЗов Санкт-Петербурга
8 баллов - участие в судействе соревнований на «приз первокурсника Санкт-Петербурга»
7 баллов – участие в судействе соревнований первенства спортивных школ Санкт-Петербурга
6 баллов – участие в судействе соревнований , проводимых в Санкт-Петербурге
5 балов – участие в судействе соревнований внутри ВУЗа

Рубежный контроль 1 (кафедра): предусматривают выполнение контрольных упражнений для развития физических качеств; для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида; техники выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений; техники выполнения базовых упражнений на тренажерах. (2/10 баллов)

Нормативы для выполнения контрольных упражнений для техники выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида– **Рубежный контроль 1**

Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Бег на 100 м (с)	16.6	16.3	15.8	20.0	19.6	18.3
Отжимания	30	60	90	15	30	35
Подтягивания	10	15	20	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	260	280	300	220	240	260
Кросс с лыжной имитацией по пересеченной местности 5км (юноши), 3км (девушки) или лыжная гонка 10км (юноши), 7,5км (девушки)	Без учета времени					

Критерии оценки
10 баллов – нормативы сданы по высшему баллу;
9 баллов – нормативы сданы хорошо;
8 баллов – нормативы сданы удовлетворительно;
7 баллов – сданы три норматива;
6 баллов – сданы два норматива;
5 баллов – сдан один норматив;
4 балла – нормативы сданы со второго раза;
3 балла – нормативы сданы с третьего раза;
2 балла – нормативы сданы ниже заданных параметров.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

1. В чем заключается «прикладное» значение лыжного спорта?
а) использование лыж охотниками, рыбаками, геологами, лесниками;
б) использование лыж как средства физического воспитания людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности;
в) возможность приобретения новых знаний, умений и навыков связанных с лыжным спортом.
2. В какой стране были проведены первые соревнования по лыжам?
а) Норвегия; б) Швеция; в) Финляндия.
3. Какие из перечисленных передвижений не относятся к способам передвижения на лыжах?
а) хода; г) турпоход на лыжах;
б) торможения; д) спуски.
в) прыжки на лыжах с трамплина.
4. Какие названия ходов на лыжах не относятся к коньковым ходам?
а) одновременный двухшажный; в) попеременные хода;
б) одновременный одношажный; г) одновременный бесшажный
5. Какие из названий ходов на лыжах присущи только коньковым ходам?
а) попеременный двухшажный; б) одновременный двухшажный;
в) без отталкиваний руками; г) одновременный бесшажный.
6. На каких спусках применяется торможение упором?
а) на косых; б) на прямых; в) на ровных.
7. Цикл классического одновременного одношажного хода состоит?
а) из одного скользящего шага, двух толчков палками и свободного скольжения;
б) из одного толчка палками и свободного скольжения;
в) из одного скользящего шага, одновременного толчка палками и

свободного скольжения.
8. Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе состоит?
а) из четырех скользящих шагов и четырех толчков палками;
б) из четырех скользящих шагов и двух разноименных толчков палками на два последних шага;
в) из четырех скользящих шагов и толчков палками на первый и последние шаги.
9. Цикл движений в классическом одновременном двухшажном ходе состоит?
а) из двух скользящих шагов и попеременных толчков палками;
б) из двух скользящих шагов и одновременного толчка палками на второй шаг;
в) из двух скользящих шагов и двух одновременных толчков палками на каждый шаг.
10.Какими способами не преодолевают подъемы?
а) переступанием; б) ступающим шагом; в) «елочкой»;
г) скользящим бегом; д) скользящим шагом.
Вариант 2
11.Какие способы поворотов на лыжах в движении относятся к маховым?
а) плугом; б) из упора; в) переступанием с внешней лыжи.
12.В каких целях используется «низкая стойка» лыжника-гонщика при спуске с гор?
а) чтобы отдохнуть и расслабить мышцы;
б) чтобы понизить скорость передвижения;
в) чтобы повысить скорость передвижения.
13.При преодолении неровностей (бугра)при спуске на лыжах лыжник должен?
а) повысить общий центр тяжести тела;
б) понизить общий центр тяжести тела;
в) не менять расположения центра тяжести тела.
14.Какой день является официальным днем рождения лыжного спорта в нашей стране?
а) 29 декабря 1895г;
б) 2 января 1911г;
в) 22 апреля 1918г.
15.Каково предназначение «учебной лыжни» в лыжном спорте?
а) для начального обучения технике передвижения;
б) для закрепления и совершенствования техники;
в) для выработки скорости и выносливости.
16. Для повышения устойчивости лыжника в передне - заднем направлении на спуске необходимо?
а) выпрямится;
б) развести руки с палками в стороны;
в) вывести одну лыжу вперед.
17.При обучении классическому попеременному двухшажному ходу к грубым ошибкам относятся?
а) недостаточный толчок ногой;
б) двухопорное скольжение;
в) чрезмерные колебания туловища.
18.Может ли стартовать опоздавший участник в соревнованиях по лыжным гонкам?
а) может после всех участников;
б) не может;
в) может до окончания старта последнего участника по своему стартовому времени.
19.Что не является ошибкой при обучении повороту «плугом»?

а) недостаточное разведение пяток лыж;
б) перекрещивание носков лыж;
в) недостаточный угол постановки на ребро внешней лыжи;
г) сведение коленей;
20.Какая фаза неправильно названа в приведенных фазах прыжка с трамплина на лыжах?
а) разгон; б) прыжок; в) полет; г) приземление; д) выкат.
21.Какой вид соревнований не относится к дисциплине сноуборд?
а) бордеркросс; г) фрирайд;
б) слалом-гигант; д) параллельный слалом.
в) халфпайп;
22.Может ли стартовать во второй попытке в параллельном слаломе сноубордист, не финишировавший или не явившийся на старт в первой попытке?
а) не может;
б) может, стартуя одновременно с другим участником;
в) может, стартуя с задержкой старта по времени 4 % от его результата, показанного в квалификационном заезде.
23.Переменный метод тренировки у лыжников-гонщиков это?
а) преодоление тренировочной дистанции с переменной интенсивностью;
б) преодоление тренировочной дистанции с соревновательной скоростью;
в) преодоление тренировочной дистанции попеременными ходами.
24.Чем отличается интервальный метод тренировки лыжников-гонщиков от переменного метода?
а) точной регламентацией продолжительности отдыха между отрезками дистанции;
б) интенсивностью пробегаемых лыжных отрезков;
в) использованием сложнопересеченного рельефа дистанции
25.Какой показатель не используется как показатель соответствия лыжной трассы при вычерчивании профиля дистанции лыжных гонок?
а) перепад высоты; б) максимальный подъем;
в) сумма перепадов высот; г) максимальный спуск.
26.На индивидуальных соревнованиях по лыжным гонкам не используется следующий вид старта?
а) одиночный; б) парный; в) групповой; г) повторный.
27.Какой поворот в лыжных гонках наиболее эффективен для поддержания скорости передвижения?
а) плугом;
б) упором;
в) переступанием.
28.Соревнования по фристайлу включают в себя?
а) могул, акрабатику, балет;
б) могул, большой прыжок, балет;
в) большой прыжок, бордер-кросс, балет.
29.Каков порядок старта во второй попытке в соревнования по горным лыжам?
а) первым стартует участник, занявший 15 место, вторым 14 место и т.д., занявший 16 место и последующие участники стартуют в порядке занятых мест;
б) первым стартует участник занявший последнее место, вторым предпоследнее и т.д.. Последним стартует участник занявший первое место;
в) участники стартуют в порядке занятых ими мест в первой попытке.

30.Скоростной пуск в горных лыжах отличаются от соревнований по супер -гиганту?
а) наличием вдоль трассы ограничительных направляющих флажков;
б) количеством попыток;
в) наличием ворот из 4-х слаломных шестов и 2 –х флагов;
г) обязательным использованием участниками соревнований защитной каски.
31.Победитель в соревнованиях по слалому определяется?
а) по лучшему времени на трассе в день соревнований;
б) по сумме времени двух попыток на одной и той же трассе;
в) по сумме времени попыток на двух различных трассах.
32.Как определяется победитель пары стартующих в параллельном слаломе?
а) по лучшему времени показанному на дистанции;
б) по разнице времени между финишировавшими участниками;
в) по сумме времени прохождения двух параллельных трасс;
г) по сумме разницы времени между финишировавшими участниками.
33.Итоговая оценка прыгуна – участника соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина определяется?
а) суммой очков, полученных за выполнение двух лучших прыжков из трех попыток;
б) суммой очков, полученных за выполнения двух зачетных прыжков;
в) наибольшим количеством очков, полученных в одной попытке, из трех.
34.Результаты индивидуальных соревнований по лыжному двоеборью определяются по наибольшей сумме очков?
а) набранных спортсменами за три попытки в прыжках и в лыжной гонке;
б) набранных спортсменами за две попытки из трех в прыжках и в лыжной гонке;
в) набранных спортсменами в лучшей попытке из трех в прыжках и в лыжной гонке.
35.При торможении плугом необходимо выполнить следующие движения?
а) отвести в сторону пятку одной лыжи и поставить лыжу на ребро;
б) отвести в сторону пятки двух лыж;
в) отвести в стороны пятки двух лыж и поставить лыжи на ребра.
36.Может ли лыжник - гонщик заменить сломанную лыжу во время соревнования?
а) не может;
б) может в эстафете;
в) может в индивидуальной гонке;
г) может в любом виде соревнований.
37.При описании конструкции гоночных лыж не используется следующее наименование элемента?
а) носок; б) пятка; в) грузовая площадка; г) желобок; д) весовой прогиб; е) скользящая поверхность; ж) поверхность для отталкивания.
38.Какова длина лыжных палок для конькового хода?
а) до плеча; б) не выше роста; в) не ограничена.
39.При выборе лыжной смазки не учитывается?
а) температура воздуха; б) прозрачность воздуха; в) состояние снега;
г) влажность д) рельеф местности.
40.Лыжная мазь для деревянных гоночных лыж не предназначена?
а) для улучшения скольжения;

б) для улучшения сцепления на спусках;
в) для предохранения скольжения поверхности от износа;
г) для повышения скорости передвижения.
41. Какую специфическую категорию не оценивают судьи на соревнованиях по халфпайпу?
а) вращения; г) большой прыжок;
б) амплитуду; д) общие впечатление.
в) стандартные прыжки;
42. В соревнованиях по бордеркроссу для квалификации спортсменов в финалы не используется квалификация:
а) в три попытке;
б) в две попытке;
в) в одну попытку.
43. В финальных соревнованиях по биг эйру победитель определяется?
а) по сумме баллов двух лучших попыток из трех;
б) по сумме баллов трех лучших попыток из четырех;
в) по лучшей сумме баллов одной попытки из двух.

4. Требования (вопросы) к зачетам

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета/зачета с оценкой)

Форма проведения промежуточной аттестации**: зачет/зачет с оценкой.**

Типовые вопросы для зачета (1- семестр) :

1. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку прямой мышцы живота
2. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку большой ягодичной мышцы
3. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку трицепса
4. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку плечевых мышц
5. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку бицепса
6. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку средних и нижних пучков трапециевидной мышцы
7. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку большой ромбовидной мышцы
8. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку широчайшей мышцы спины
9. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности большой грудной мышцы
10. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку поясничной мышцы

11. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц, выпрямляющих позвоночник (остистая мышца, длиннейшая мышца, подвздошно-реберная мышца, полуперепончатая мышца)

12. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку задней группы мышц бедра (двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца)

13. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку внутренней и наружной косых мышц живота

14. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку большой поясничной мышцы

15. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку нижнего отдела прямой мышцы живота

16. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку прямой мышцы бедра

17. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку верхнего отдела косой мышцы живота

18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук

19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса

20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди

21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела

22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины

23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра

24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц

25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени

26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела

27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине

28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа

29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа

30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места

31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места

32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10

33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)

34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе

35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров

36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров

37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров

38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров

39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров

40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров

41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом

42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях

43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе

44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса

45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде

46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа

47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)

48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места

49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах

50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (2 семестр):

1. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подтягивания из прыжка с выходом на две руки»
2. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем корпуса из положения лежа с последующим прыжком»
3. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Отжимания с разгибанием ноги в тазобедренном суставе»
4. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем на носках»
5. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем на носках в приседе»
6. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем таза лежа на боку»
7. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик на плечах»
8. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик с высокой опорой для плеч»
9. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик с высокой опорой для ног и плеч»
10. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец»
11. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец с прыжком»
12. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Пистолетик»
13. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Наклоны на одной ноге»
14. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Наклоны на одной ноге с вытянутыми вперед руками и подъемом колена»
15. Практическое выполнение упражнения: «Выпад со скольжением»
16. Практическое выполнение упражнения: «Обратный выпад»
17. Практическое выполнение упражнения: «Приседания в выпаде»
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса

20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (3- семестр):

1. Практическое выполнение упражнения: « Разгибание рук на трицепс»

2. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с согнутыми ногами»
3. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
4. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическая нагрузка на мышцы шеи с преодолением сопротивления рук»
5. Практическое выполнение упражнения: «Сед на бедра»
6. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
7. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое напряжение мышц в упоре лежа на предплечьях»
8. Практическое выполнение упражнения: «Подъем согнутых ног в висе»
9. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое приседание с опорой на стену»
10. Практическое выполнение упражнения: «Глубокие приседания»
11. Практическое выполнение упражнения: «Глубокие приседания с противовесом»
12. Практическое выполнение упражнения: «Краб»
13. Практическое выполнение упражнения: «Альпинист»
14. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с прямыми ногами»
15. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
16. Практическое выполнение упражнения: «Подтягивания обратным хватом»
17. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе

35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (4 семестр –очно и заочно):

1. Практическое выполнение упражнения: « Разгибание рук на трицепс»
2. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с согнутыми ногами»
3. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
4. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическая нагрузка на мышцы шеи с преодолением сопротивления рук»
5. Практическое выполнение упражнения: «Сед на бедра»
6. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
7. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое напряжение мышц в упоре лежа на предплечьях»
8. Практическое выполнение упражнения: «Подъем согнутых ног в висе»
9. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец»
10. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец с прыжком»
11. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Пистолетик»
12. Практическое выполнение технического элемента: «Сед на бедрах»
13. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Наклоны на одной ноге с вытянутыми вперед руками и подъемом колена»
14. Практическое выполнение упражнения: «Выпад со скольжением»
15. Практическое выполнение упражнения: «Обратный выпад»
16. Практическое выполнение упражнения: «Приседания в выпаде»
17. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем на носках в приседе»
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса

20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (5 семестр):

1. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку прямой мышцы живота
2. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку большой ягодичной мышцы
3. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку трицепса
4. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку плечевых мышц
5. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку бицепса
6. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку средних и нижних пучков трапециевидной мышцы
7. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку большой ромбовидной мышцы
8. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку широчайшей мышцы спины
9. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности большой грудной мышцы
10. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку поясничной мышцы
11. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц, выпрямляющих позвоночник (остистая мышца, длиннейшая мышца, подвздошно-реберная мышца, полуперепончатая мышца)
12. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку задней группы мышц бедра (двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца)
13. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку внутренней и наружной косых мышц живота
14. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку большой поясничной мышцы
15. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку нижнего отдела прямой мышцы живота
16. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку прямой мышцы бедра
17. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку верхнего отдела косой мышцы живота
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине

28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа

29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа

30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места

31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места

32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10

33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)

34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе

35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров

36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров

37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров

38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров

39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров

40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров

41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом

42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях

43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе

44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса

45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде

46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа

47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)

48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места

49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах

50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (6 семестр):

1. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подтягивания из прыжка с выходом на две руки»
2. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем корпуса из положения лежа с последующим прыжком»
3. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Отжимания с разгибанием ноги в тазобедренном суставе»
4. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем на носках»
5. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем на носках в приседе»
6. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем таза лежа на боку»
7. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик на плечах»
8. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик с высокой опорой для плеч»

9. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик с высокой опорой для ног и плеч»

10. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец»

11. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец с прыжком»

12. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Пистолетик»

13. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Наклоны на одной ноге»

14. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Наклоны на одной ноге с вытянутыми вперед руками и подъемом колена»

15. Практическое выполнение упражнения: «Выпад со скольжением»

16. Практическое выполнение упражнения: «Обратный выпад»

17. Практическое выполнение упражнения: «Приседания в выпаде»

18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук

19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса

20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди

21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела

22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины

23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра

24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц

25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени

26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела

27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине

28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа

29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа

30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места

31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места

32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10

33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)

34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе

35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров

36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров

37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров

38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров

39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров

40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров

41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом

42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях

43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе

44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса

45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде

46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа

47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)

48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места

49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах

50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (7 семестр):

1. Практическое выполнение упражнения: « Разгибание рук на трицепс»
2. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с согнутыми ногами»
3. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
4. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическая нагрузка на мышцы шеи с преодолением сопротивления рук»
5. Практическое выполнение упражнения: «Сед на бедра»
6. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
7. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое напряжение мышц в упоре лежа на предплечьях»
8. Практическое выполнение упражнения: «Подъем согнутых ног в висе»
9. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое приседание с опорой на стену»
10. Практическое выполнение упражнения: «Глубокие приседания»
11. Практическое выполнение упражнения: «Глубокие приседания с противовесом»
12. Практическое выполнение упражнения: «Краб»
13. Практическое выполнение упражнения: «Альпинист»
14. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с прямыми ногами»
15. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
16. Практическое выполнение упражнения: «Подтягивания обратным хватом»
17. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра

24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц

25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени

26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела

27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине

28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа

29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа

30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места

31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места

32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10

33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)

34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе

35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров

36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров

37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров

38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров

39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров

40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров

41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом

42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях

43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе

44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса

45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде

46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа

47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)

48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места

49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах

50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (8 семестр):

51. Практическое выполнение упражнения: « Разгибание рук на трицепс»

52. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с согнутыми ногами»

53. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»

54. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическая нагрузка на мышцы шеи с преодолением сопротивления рук»

55. Практическое выполнение упражнения: «Сед на бедра»

56. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
57. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое напряжение мышц в упоре лежа на предплечьях»
58. Практическое выполнение упражнения: «Подъем согнутых ног в висе»
59. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое приседание с опорой на стену»
60. Практическое выполнение упражнения: «Глубокие приседания»
61. Практическое выполнение упражнения: «Глубокие приседания с противовесом»
62. Практическое выполнение упражнения: «Краб»
63. Практическое выполнение упражнения: «Альпинист»
64. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с прямыми ногами»
65. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
66. Практическое выполнение упражнения: «Подтягивания обратным хватом»
67. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
68. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
69. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
70. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
71. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
72. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
73. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
74. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
75. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
76. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
77. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине
78. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
79. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
80. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
81. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
82. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
83. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
84. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
85. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
86. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
87. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
88. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
89. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
90. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров

91. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом

92. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях

93. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе

94. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса

95. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде

96. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа

97. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)

98. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места

99. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах

100. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.01- Физическая культура
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте
Кафедра теории и методики лыжного спорта

Курс 1 семестр 1 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1		Практическое занятие: Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта			
2		Практическое занятие: Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия	2/10	10	2
3		Практическое занятие: И Организация и проведение тренировочных занятий с использованием кругового, комплексного, комбинированного метода **ТК 2:** организация и проведения контроля **ТК 3:** опрос: судейство соревнований	3/10 3/10	30	2
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	2
Контрольная работа №1: Организация проведения и требования к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»			15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.01- Физическая культура
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте
Кафедра теории и методики лыжного спорта

Курс 1 семестр 2 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Второй семестр					
1		Практическое занятие:	2/10	10	10

		Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта Организация и проведение тактической подготовки в избранном виде лыжного спорта **ТК 1:** проведение комплекса силовых упражнений для совершенствования техники избранного вида			
2		Практическое занятие: Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта Тестовый контроль по видам подготовки **ТК 2:** проведение комплекса прыжковых упражнений для совершенствования техники избранного вида	3/10	20	10
3		Практическое занятие: Организация и проведение тренировочных занятий с использованием равномерного, переменного, интервального, контрольного, повторного, переменно-повторного, повторно-переменного, игрового методов Организация и проведение квалификационных соревнований по видам лыжного спорта **ТК 3:** проведение комплекса скоротных упражнений для совершенствования техники избранного вида	3/10	30	10
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	12
Контрольная работа: Анализ профессионально-педагогической и спортивной деятельности студента			15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.01- Физическая культура
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте
Кафедра теории и методики лыжного спорта

Курс 2 семестр 3 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Третий семестр					
1		Практическое занятие: Организация и проведение сборов в подготовительном периоде, на первом снегу и в соревновательном периоде в избранном виде лыжного спорта ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия	2/10	10	1

2		Практическое занятие: Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта Сервисные работы с инвентарем и оборудованием перед тренировкой и соревнованием **ТК 2:** организация и проведения контроля в лыжном спорте	3/10	20	1
3		Практическое занятие: Организация и проведение квалификационных соревнований по видам лыжного спорта **ТК 3:** опрос: судейство соревнований	3/10	30	2
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	2
Контрольная работа: Методы контроля и оценки общей физической подготовленности			15/30	70	20
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.01- Физическая культура
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте
Кафедра теории и методики лыжного спорта

Курс 2 семестр 4 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Четвертый семестр					
3		Практическое занятие: Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта **ТК 1:** проведение комплекса специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде	2/10	10	10
5		Практическое занятие: Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта Проведение медико-физиологического, педагогического, психологического, статистического контроля **ТК 2:** проведение комплекса подводящих упражнений для совершенствования техники в избранном виде	3/10	20	10
6		Практическое занятие: Организация и проведение контрольных тренировок по видам лыжного спорта	3/10	30	10

		ТК 3: проведение комплекса имитационных упражнений для совершенствования техники в избранном виде			
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	10
Контрольная работа: Анализ профессионально-педагогической и спортивной деятельности студента			15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.01- Физическая культура
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте
Кафедра теории и методики лыжного спорта

Курс 3 семестр 5 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
		Пятый семестр			
1		Практическое занятие: Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования и спортивного мастерства в избранном виде лыжного спорта ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия	2/10	10	2
2		Практическое занятие: Сервисные работы с инвентарем и оборудованием перед тренировкой и соревнованием Участие в соревнованиях 1 категории и международных **ТК 2:** организация и проведения контроля в лыжном спорта **ТК 3:** опрос: судейство соревнований	3/10 3/10	30	4
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	2
Контрольная работа: Методы контроля и оценки специальной физической подготовленности			15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.01- Физическая культура
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте
Кафедра теории и методики лыжного спорта

Курс 3 семестр 6 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Шестой семестр					
1		Практическое занятие: Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта. Организация и проведение тактической подготовки в избранном виде лыжного спорта ТК 1: Проведение комплекса упражнений для развития силовых способностей в избранном виде	2/10	10	10
2		Практическое занятие: Проведение медико-физиологического, педагогического, психологического, статистического контроля Организация и проведение сборов в подготовительном периоде, на первом снегу и в соревновательном периоде в избранном виде лыжного спорта **ТК 2:** Проведение комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей в избранном **ТК 3:** Проведение комплекса упражнений для развития быстроты в избранном виде	3/10 3/10	30	20
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	14
Контрольная работа: Анализ профессионально-педагогической и спортивной деятельности студента			15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.01- Физическая культура
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте
Кафедра теории и методики лыжного спорта

Курс 4 семестр 7 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Седьмой семестр					
1		Практическое занятие: Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта Проведение учебно-тренировочных занятий с технической, скоростной, силовой направленностью в избранном виде лыжного спорта ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия	2/10	10	2
2		Практическое занятие: Организация и проведение психологической подготовки Организация и проведение тренировочных занятий с использованием кругового, комплексного, комбинированного метода **ТК 2:** организация и проведения контроля в лыжном спорте **ТК 3:** опрос: судейство соревнований в	3/10 3/10	30	4
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	2
Контрольная работа: Методы контроля и оценки физического развития и функциональной подготовленности			15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.01- Физическая культура
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте
Кафедра теории и методики лыжного спорта

Курс 4 семестр 8 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Восьмой семестр					
1		Практическое занятие:	2/10	10	10

		Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта Сервисные работы с инвентарем и оборудованием перед тренировкой и соревнованием ТК 1: Проведение комплекса упражнений для развития выносливости			
2		Практическое занятие: Тестовый контроль по видам подготовки Режим работы и отдыха тренерского состава **ТК 2:** Проведение комплекса упражнений для развития координационных способностей ТК 3: Проведение комплекса упражнений для развития гибкости	3/10 3/10	30	20
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	14
Контрольная работа: Анализ профессионально-педагогической деятельности студента			15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Направление: 49.03.01- Физическая культура
Профиль подготовки:
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в лыжном спорте
Кафедра теории и методики лыжного спорта
Курс 5 семестр 9 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посеща-емость / балл	Тема занятий и виды контроля	Кол-во баллов min / max	Накопи-тельная «стоимость» / балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Девятый семестр					
1		Практическое занятие: Формирование и совершенствование техники двигательных локомоций в избранном виде лыжного спорта ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия	2/10	10	20
2		Практическое занятие: Участие в соревнованиях 1 категории и международных. Организация и проведение соревнований 2 и 1 категории **ТК 2:** организация и проведения контроля в лыжном спорте **ТК 3:** опрос: судейство соревнований	3/10 3/10	30	40
1 рубежный контроль – тестирование			5/10	40	20
Контрольная работа: Программа спортивной подготовки в избранном виде .			15/30	70	20
Промежуточный контроль (дифференцированный зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей)			22/30	100	4
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			50/100	100	

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Критерии оценивания текущих контролей в виде проведения фрагмента тренировочного занятия
(заочная форма обучения)

Текущий контроль в виде проведения фрагмента тренировочного занятия определяется суммой оценок двух показателей проведения фрагмента тренировочного занятия, состоящих из оценок представленного конспекта и качества проведения самого занятия.

Тема проведения тренировочного занятия конкретизируется исходя из лыжного хода, освоенного ранее.

Перечень тем

22. Коньковый стиль
23. Классический стиль
24. Одновременный бесшажный ход
25. Одновременно одношажный
26. Одновременно двушажный
27. Попеременно четырехшажный
28. Полуконьковый
29. Двушажный коньковый
30. Одновременно одношажный
31. Спринт гонки преследования
32. Эстафеты
33. Скоростной спуск
34. Слалом
35. Слалом-гигант
36. Могул
37. Фристайл
38. Ски-кросс
39. Прыжки трамплина
40. Лыжное двоеборье
41. Биатлон
42. Сноубординг

Критерии оценивания текущего контроля 1 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия (2/10 баллов)
Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.

1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в лыжном спорте(фрагмент тренировочного занятия) (3/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе

средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 2 семестра

ТК 1: проведение комплекса беговых упражнений для совершенствования техники избранного вида (2/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и

коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: проведение комплекса прыжковых упражнений для совершенствования техники избранного вида (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 3: проведение комплекса метательных упражнений для совершенствования техники избранного вида (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 3 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия (2/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля лыжном спорте (фрагмент тренировочного занятия по лыжному спорту) (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам.

Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 4 семестра

ТК 1: проведение комплекса специальных упражнений для совершенствования техники в избранном виде (2/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и

коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: проведение комплекса подводящих упражнений для совершенствования техники в избранном виде (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 3: проведение комплекса имитационных упражнений для совершенствования техники в избранном виде (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 5 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия (2/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в лыжном спорте(фрагмент тренировочного занятия по лыжному спорту) (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам.

Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 6 семестра

ТК 1: Проведение комплекса упражнений для развития силовых способностей в избранном виде (2/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и

коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: Проведение комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей в избранном виде (3/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 3: Проведение комплекса упражнений для развития быстроты в избранном виде (3/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 7 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия (2/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в лыжном спорте (фрагмент тренировочного занятия по лыжному спорту) (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам.

Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 8 семестра

ТК 1: Проведение комплекса упражнений для развития выносливости (2/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и

коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: Проведение комплекса упражнений для развития координационных способностей (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 3: Проведение комплекса упражнений для развития гибкости (3/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы

обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.
5 баллов – оценка проведение
5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.
4 балла - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущего контроля 9 семестра

ТК 1: проведение фрагмента тренировочного занятия (2/10 баллов)
Критерии оценки:
Конспект фрагмента занятия оценивается от 2 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 1 балл)
5 баллов – оценка конспекта.
5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.
4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.
2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.

1 балл – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания не представлены. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.

2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

ТК 2: организация и проведения контроля в лыжном спорте (фрагмент тренировочного занятия по лыжному спорту) (3/10 баллов)

Критерии оценки:

Конспект фрагмента занятия оценивается от 3 до 10 баллов (при условии проведения фрагмента занятия на 1 балл, и написания конспекта на 2 балл)

5 баллов – оценка конспекта.

5 баллов – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Выбор дозировки соответствует контингенту занимающихся. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

4 балла – конспект содержит упражнения соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

3 балла - конспект содержит упражнения частично соответствующие теме занятия и избранному виду . Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

2 балла – упражнения мало соответствуют требованиям избранному виду . Методические указания представлены не правильно. Конспект урока написан небрежно.

5 баллов – оценка проведение

5 баллов – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

4 баллов - поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в подборе

средств и методов, а также в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.
3 балла – задачи урока решены, но на минимальном уровне необходимых требований. Используемые средства и методы в целом способствуют решению поставленных задач. Имеются значительные недочеты в проявлении организаторских умений и коммуникативных способностей. Поведение практиканта соответствует норме.
2 балла – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.
1 балл - основные задачи урока не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

Критерии оценивания текущих контролей в форме опроса
(заочная форма обучения)
1 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований (3/10 б)
Вопросы:
1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
2. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
3. Судейская коллегия (должностные обязанности судей)
4. Правила соревнований в избранном виде.
5. Судейство соревнований в избранном виде.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида):
Биатлон, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноуборд, фристайл.

Критерии оценивания:
10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;
9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
6 баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
5 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

3 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований (3/10 б)
Вопросы:
6. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
7. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
8. Судейская коллегия (должностные обязанности судей)
9. Правила соревнований в избранном виде.
10. Судейство соревнований в избранном виде.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида):
Биатлон, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноуборд, фристайл.

Критерии оценивания:
10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;
9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
6 баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
5 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

5 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований (3/10 б)
Вопросы:
11. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
12. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
13. Судейская коллегия (должностные обязанности судей)
14. Правила соревнований в избранном виде.
15. Судейство соревнований в избранном виде.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида):
Биатлон, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноуборд, фристайл.

Критерии оценивания:
10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;
9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
6 баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
5 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

7 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований (3/10 б)
Вопросы:
16. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
17. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
18. Судейская коллегия (должностные обязанности судей)

19. Правила соревнований в избранном виде.
20. Судейство соревнований в избранном виде.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида):
Биатлон, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноуборд, фристайл.

Критерии оценивания:
10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;
9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
6 баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
5 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

9 семестр

ТК 3 Опрос: Судейство соревнований (3/10 б)
Вопросы:
21. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).
22. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).
23. Судейская коллегия (должностные обязанности судей)
24. Правила соревнований в избранном виде.
25. Судейство соревнований в избранном виде.

Перечень тем (темы уточняются в зависимости от избранного вида):
Биатлон, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноуборд, фристайл.

Критерии оценивания:
10 баллов – полный ответ, воспроизводит терминологию, определяющую содержание вопроса, пользуясь интерпретациями отечественных и зарубежных литературных источников, профессионально разбирается в заданной теме, изложены ответы на все вопросы;
9 баллов - разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы;
8 баллов – разбирается во всех заданных вопросах, получены ответы на все вопросы, незначительные ошибки в фактах;
7 баллов - не ответил на один из заданных вопросов, но имеет о нем слабое представление;
6 баллов - не ответил на 2 из заданных вопросов, но имеет о них представление;
5 баллов - разбирается в 2 из 5-и заданных вопросах, и может дать определение основных категорий по заданной теме;
4 балла - дает полный ответ, пользуясь интерпретациями ведущих отечественных и зарубежных учёных, на один из заданных вопросов, имеет слабое представление о 4-х оставшихся вопросах;
3 балла – имеет представление о всех заданных вопросах, но не дает ни одного полного ответа.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Тестовые задания для 1 семестра

1. В чем заключается «прикладное» значение лыжного спорта?
а) использование лыж охотниками, рыбаками, геологами, лесниками;
б) использование лыж как средства физического воспитания людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности;
в) возможность приобретения новых знаний, умений и навыков связанных с лыжным спортом.
2. В какой стране были проведены первые соревнования по лыжам?
а) Норвегия; б) Швеция; в) Финляндия.
3. Какие из перечисленных передвижений не относятся к способам передвижения на лыжах?
а) хода; г) турпоход на лыжах;
б) торможения; д) спуски.
в) прыжки на лыжах с трамплина.
4. Какие названия ходов на лыжах не относятся к коньковым ходам?
а) одновременный двухшажный; в) попеременные хода;
б) одновременный одношажный; г) одновременный бесшажный
5. Какие из названий ходов на лыжах присущи только коньковым ходам?
а) попеременный двухшажный; б) одновременный двухшажный;
в) без отталкиваний руками; г) одновременный бесшажный.
6. На каких спусках применяется торможение упором?
а) на косых; б) на прямых; в) на ровных.
7. Цикл классического одновременного одношажного хода состоит?
а) из одного скользящего шага, двух толчков палками и свободного скольжения;
б) из одного толчка палками и свободного скольжения;
в) из одного скользящего шага, одновременного толчка палками и свободного скольжения.
8. Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе состоит?
а) из четырех скользящих шагов и четырех толчков палками;
б) из четырех скользящих шагов и двух разноименных толчков палками на два последних шага;
в) из четырех скользящих шагов и толчков палками на первый и последние шаги.
9. Цикл движений в классическом одновременном двухшажном ходе состоит?
а) из двух скользящих шагов и попеременных толчков палками;
б) из двух скользящих шагов и одновременного толчка палками на второй шаг;
в) из двух скользящих шагов и двух одновременных толчков палками на каждый шаг.
10.Какими способами не преодолевают подъемы?
а) переступанием; б) ступающим шагом; в) «елочкой»;
г) скользящим бегом; д) скользящим шагом.
Вариант 2
11.Какие способы поворотов на лыжах в движении относятся к маховым?
а) плугом; б) из упора; в) переступанием с внешней лыжи.
12.В каких целях используется «низкая стойка» лыжника-гонщика при спуске с гор?
а) чтобы отдохнуть и расслабить мышцы;
б) чтобы понизить скорость передвижения;
в) чтобы повысить скорость передвижения.

13.При преодолении неровностей (бугра)при спуске на лыжах лыжник должен?
а) повысить общий центр тяжести тела;
б) понизить общий центр тяжести тела;
в) не менять расположения центра тяжести тела.
14.Какой день является официальным днем рождения лыжного спорта в нашей стране?
а) 29 декабря 1895г;
б) 2 января 1911г;
в) 22 апреля 1918г.
15.Каково предназначение «учебной лыжни» в лыжном спорте?
а) для начального обучения технике передвижения;
б) для закрепления и совершенствования техники;
в) для выработки скорости и выносливости.
16. Для повышения устойчивости лыжника в передне - заднем направлении на спуске необходимо?
а) выпрямится;
б) развести руки с палками в стороны;
в) вывести одну лыжу вперед.
17.При обучении классическому попеременному двухшажному ходу к грубым ошибкам относятся?
а) недостаточный толчок ногой;
б) двухопорное скольжение;
в) чрезмерные колебания туловища.
18.Может ли стартовать опоздавший участник в соревнованиях по лыжным гонкам?
а) может после всех участников;
б) не может;
в) может до окончания старта последнего участника по своему стартовому времени.
19.Что не является ошибкой при обучении повороту «плугом»?
а) недостаточное разведение пяток лыж;
б) перекрещивание носков лыж;
в) недостаточный угол постановки на ребро внешней лыжи;
г) сведение коленей;
20.Какая фаза неправильно названа в приведенных фазах прыжка с трамплина на лыжах?
а) разгон; б) прыжок; в) полет; г) приземление; д) выкат.
21.Какой вид соревнований не относится к дисциплине сноуборд?
а) бордеркросс; г) фрирайд;
б) слалом-гигант; д) параллельный слалом.
в) халфпайп;
22.Может ли стартовать во второй попытке в параллельном слаломе сноубордист, не финишировавший или не явившийся на старт в первой попытке?
а) не может;
б) может, стартуя одновременно с другим участником;
в) может, стартуя с задержкой старта по времени 4 % от его результата, показанного в квалификационном заезде.
23.Переменный метод тренировки у лыжников-гонщиков это?
а) преодоление тренировочной дистанции с переменной интенсивностью;
б) преодоление тренировочной дистанции с соревновательной скоростью;
в) преодоление тренировочной дистанции попеременными ходами.
24.Чем отличается интервальный метод тренировки лыжников-гонщиков

от переменного метода?
а) точной регламентацией продолжительности отдыха между отрезками дистанции;
б) интенсивностью пробегаемых лыжных отрезков;
в) использованием сложнопересеченного рельефа дистанции
25.Какой показатель не используется как показатель соответствия лыжной трассы при вычерчивании профиля дистанции лыжных гонок?
а) перепад высоты; б) максимальный подъем;
в) сумма перепадов высот; г) максимальный спуск.
26.На индивидуальных соревнованиях по лыжным гонкам не используется следующий вид старта?
а) одиночный; б) парный; в) групповой; г) повторный.
27.Какой поворот в лыжных гонках наиболее эффективен для поддержания скорости передвижения?
а) плугом;
б) упором;
в) переступанием.
28.Соревнования по фристайлу включают в себя?
а) могул, акрабатику, балет;
б) могул, большой прыжок, балет;
в) большой прыжок, бордер-кросс, балет.
29.Каков порядок старта во второй попытке в соревнования по горным лыжам?
а) первым стартует участник, занявший 15 место, вторым 14 место и т.д., занявший 16 место и последующие участники стартуют в порядке занятых мест;
б) первым стартует участник занявший последнее место, вторым предпоследнее и т.д.. Последним стартует участник занявший первое место;
в) участники стартуют в порядке занятых ими мест в первой попытке.
30.Скоростной пуск в горных лыжах отличаются от соревнований по супер -гиганту?
а) наличием вдоль трассы ограничительных направляющих флажков;
б) количеством попыток;
в) наличием ворот из 4-х слаломных шестов и 2 –х флагов;
г) обязательным использованием участниками соревнований защитной каски.
31.Победитель в соревнованиях по слалому определяется?
а) по лучшему времени на трассе в день соревнований;
б) по сумме времени двух попыток на одной и той же трассе;
в) по сумме времени попыток на двух различных трассах.
32.Как определяется победитель пары стартующих в параллельном слаломе?
а) по лучшему времени показанному на дистанции;
б) по разнице времени между финишировавшими участниками;
в) по сумме времени прохождения двух параллельных трасс;
г) по сумме разницы времени между финишировавшими участниками.
33.Итоговая оценка прыгуна – участника соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина определяется?
а) суммой очков, полученных за выполнение двух лучших прыжков из трех попыток;
б) суммой очков, полученных за выполнения двух зачетных прыжков;
в) наибольшим количеством очков, полученных в одной попытке, из трех.
34.Результаты индивидуальных соревнований по лыжному двоеборью

определяются по наибольшей сумме очков?
а) набранных спортсменами за три попытки в прыжках и в лыжной гонке;
б) набранных спортсменами за две попытки из трех в прыжках и в лыжной гонке;
в) набранных спортсменами в лучшей попытке из трех в прыжках и в лыжной гонке.
35.При торможении плугом необходимо выполнить следующие движения?
а) отвести в сторону пятку одной лыжи и поставить лыжу на ребро;
б) отвести в сторону пятки двух лыж;
в) отвести в стороны пятки двух лыж и поставить лыжи на ребра.
36.Может ли лыжник - гонщик заменить сломанную лыжу во время соревнования?
а) не может;
б) может в эстафете;
в) может в индивидуальной гонке;
г) может в любом виде соревнований.
37.При описании конструкции гоночных лыж не используется следующее наименование элемента?
а) носок; б) пятка; в) грузовая площадка; г) желобок; д) весовой прогиб; е) скользящая поверхность; ж) поверхность для отталкивания.
38.Какова длина лыжных палок для конькового хода?
а) до плеча; б) не выше роста; в) не ограничена.
39.При выборе лыжной смазки не учитывается?
а) температура воздуха; б) прозрачность воздуха; в) состояние снега;
г) влажность д) рельеф местности.
40.Лыжная мазь для деревянных гоночных лыж не предназначена?
а) для улучшения скольжения;
б) для улучшения сцепления на спусках;
в) для предохранения скольжения поверхности от износа;
г) для повышения скорости передвижения.
41. Какую специфическую категорию не оценивают судьи на соревнованиях по халфпайпу?
а) вращения; г) большой прыжок;
б) амплитуду; д) общие впечатление.
в) стандартные прыжки;
42. В соревнованиях по бордеркроссу для квалификации спортсменов в финалы не используется квалификация:
а) в три попытке;
б) в две попытке;
в) в одну попытку.
43. В финальных соревнованиях по биг эйру победитель определяется?
а) по сумме баллов двух лучших попыток из трех;
б) по сумме баллов трех лучших попыток из четырех;
в) по лучшей сумме баллов одной попытки из двух.

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Контрольная работа оценивается по сумме баллов трех составляющих: содержание плюс дополнительные балы за оформление и защиту.

В контрольной работе указываются пути и методы исследования вопроса, приводятся основные фактические данные, излагаются выводы автора, показывается, что нового вносит реферируемый материал в теорию или практику.

Тема контрольной работы 2, 4, 6, 8 семестра: Анализ спортивной и профессионально-педагогической деятельности студента.

Студенту дается возможность самостоятельно выбрать **вариант** написания и защиты контрольной работы в зависимости от специфики его профессионально-педагогической или спортивной деятельности.

Критерии оценивания контрольной работы (Вариант №1) (15/30)

Тема контрольной работы (вариант №1): Анализ спортивной деятельности студента

План работы:

1. Предоставление дневника спортсмена с подписью тренера
2. Предоставление выписки из протоколов соревнований за год (обязательные соревнования: первенство города (летнее, зимнее), первенство ВУЗов (летнее, зимнее), первенство НГУ им. П. Ф. Лесгафта.)
3. Анализ тренировочного и соревновательного процесса (динамика результатов, анализ объемов, анализ структуры тренировочного процесса, проблемы и перспективы)

Контрольная работа оценивается из 15 баллов по сумме баллов трех составляющих: содержание плюс дополнительные балы за оформление и защиту реферата.

Результаты выступления спортсмена (оценивается от 13 до 20 баллов):

13 баллов - выполнение 3 юношеского разряда
14 баллов - выполнение 2 юношеского разряда
15 баллов – выполнение 1 юношеского разряда
16 баллов – выполнение 3 взрослого разряда
17 баллов – выполнение 2 взрослого разряда
18 баллов – выполнение 1 взрослого разряда
19 баллов – выполнение разряда КМС
20 баллов - выполнение разряда МС

Ведение спортивного дневника(из 5 баллов)

5 баллов – полное, подробное описание тренировочной деятельности с указание дозировки и подписью тренера

4 балла - полное, подробное описание тренировочной деятельности с недостаточно раскрытой дозировкой и подписью тренера

3 балла – неполное описание тренировочной деятельности без подписи тренера

2 балла – фиксирование только основных тренировок

1 балл – фиксирование результатов соревновательной деятельности

Анализ тренировочной и соревновательной деятельности (из 5 баллов)

5 баллов – полный анализ соревновательной и тренировочной деятельности с раскрытием достоинств и недостатков построения тренировочного процесса. Составление плана на следующий год

4 балла - полный анализ соревновательной и тренировочной деятельности с раскрытием достоинств и недостатков построения тренировочного процесса без плана на следующий год

3 балла – неполный анализ соревновательной и тренировочной деятельности. Ошибки в анализе и неправильные выводы

2 балла – анализ тренировочной деятельности, без подробного анализа выступлений на соревнованиях

1 балл – анализ только соревновательной деятельности

Критерии оценивания контрольной работы (Вариант №2) (15/30)

Тема контрольной работы (вариант №2): Анализ педагогической деятельности студента

План работы:

1. Особенности построение тренировочного (или образовательного) процесса. (Студенту, работающему в образовательных учреждениях, необходимо предоставить

поурочно-тематическое планирование; студенту, работающему в спортивной школе – планирование тренировочного процесса, фитнес-инструкторам – программу курса.)

2. Результаты профессионально-педагогической деятельности (тренерам необходимо предоставить протоколы результатов соревнований ведущих спортсменов (5 лучших); учителям – степень освоения учебного материала учениками и их успеваемость, результаты «президентского тестирования»; фитнес-инструкторам – в зависимости от программы (результаты тестирования, функциональных проб, измерений веса и т.д.)

3. Анализ педагогической деятельности (ее эффективность и результаты деятельности)

Контрольная работа оценивается из 15 баллов по сумме баллов трех составляющих: результаты выступления спортсмена плюс дополнительные балы за предоставление дневника и анализ соревновательной деятельности.

Результаты профессионально-педагогической деятельности (оценивается от 13 до 20 баллов):

13 баллов

тренер: воспитанники входят в состав 30 лучших спортсменов по результатам городских соревнований;

учитель физической культуры: ученики – средняя оценка за год не ниже 3,3;

фитнес-инструктор – за один курс программы результаты не достижимы

14 баллов

тренер: тренер: воспитанники входят в состав 25 лучших спортсменов по результатам городских соревнований;

учитель физической культуры: ученики – средняя оценка за год не ниже 3,5;

фитнес-инструктор – за один курс программы достижение 20% результата

15 баллов

тренер: воспитанники входят в состав 20 лучших спортсменов по результатам городских соревнований;

учитель физической культуры: ученики – средняя оценка за год не ниже 3,8;

фитнес-инструктор – за один курс программы достижение 25% результата

16 баллов

тренер: воспитанники входят в состав 15 лучших спортсменов по результатам городских соревнований;

учитель физической культуры: ученики – средняя оценка за год не ниже 4;

фитнес-инструктор - за один курс программы достижение 30% результата

17 баллов

тренер: воспитанники входят в состав 10 лучших спортсменов по результатам городских соревнований;

учитель физической культуры: ученики – средняя оценка за год не ниже 4,5;

фитнес-инструктор - за один курс программы достижение 50% результата

18 баллов

тренер: воспитанники – призеры городских соревнований;

учитель физической культуры: ученики – призеры районных соревнований;

фитнес-инструктор - за один курс программы достижение 70% результата

19 баллов

тренер: воспитанники – чемпионы городских соревнований;

учитель физической культуры:

ученики – победители районных соревнований;

фитнес-инструктор - за один курс программы достижение 90% результата

20 баллов

тренер: воспитанники – чемпионы и призеры России;

учитель физической культуры: ученики – победители Олимпиад и городских соревнований;

фитнес-инструктор – за один курс программы достижение 100% результата

Ведение документации(из 5 баллов)

5 баллов – предоставление и защита рабочей программы каждого класса; рабочей программы каждой спортивной группы; подробные фитнес-программы

4 балла – предоставление и защита
учителю: на выбор 2-х программ поурочно-тематического планирования
тренеру: подробное планирование педагогической деятельности
фитнес-инструктору: подробную фитнес-программу

3 балла – предоставление без защиты
учителю: на выбор 2-х программ поурочно-тематического планирования
тренеру: подробное планирование педагогической деятельности
фитнес-инструктору: подробную фитнес-программу

2 балла – предоставление
учителю: одну программу поурочно-тематического планирования
тренеру: план педагогической деятельности
фитнес-инструктору: план фитнес-программы

1 балл – предоставление
учителю: план распределения изучаемых видов в году
тренеру: план соревновательной деятельности воспитанников
фитнес-инструктору: название ведущих фитнес-программ

Анализ профессионально-педагогической деятельности (из 5 баллов)

5 баллов – полный анализ профессионально-педагогической деятельности с раскрытием достоинств и недостатков построения педагогического процесса. Составление плана на следующий год

4 балла - полный анализ профессионально-педагогической деятельности с раскрытием достоинств и недостатков построения педагогического процесса без плана на следующий год

3 балла – неполный анализ профессионально-педагогической деятельности. Ошибки в анализе

2 балла – анализ профессионально-педагогической деятельности. Ошибки в анализе и неправильные выводы

1 балл – предоставление результатов профессионально-педагогической деятельности в цифрах, без анализа

Темы контрольных работ (3 вариант):

Если студент не работает по профессии и активно не тренируется, то тема работы определяется в рамках изучаемого курса. В этом случае темы контрольных работ изменяются в зависимости от программы семестра.

Контрольная работа (2 семестр): Особенности использования общеподготовительных упражнений в избранном

План работы:

1. Физические упражнения – основное средство формирования физической культуры
   - 1.1. Понятие физические упражнения (определение, понятие о средствах, содержание и форма физического упражнения)
   - 1.2. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений (индивидуальные особенности занимающихся, особенности физических упражнений, особенности внешних условий)
   - 1.3. Классификация физических упражнений
2. Методические принципы занятий физическими упражнениями
3. Особенности использования физических упражнений
   - 3.1. Использование общеподготовительных упражнений в избранном виде (цель, задачи, подбор средств, дозировка и особенности планирования)
   - 3.2. Использование специально подготовительных упражнений в избранном виде (цель, задачи, подбор средств, дозировка и особенности планирования)

Контрольная работа (4 семестр): Использование лыжных упражнений оздоровительной и прикладной направленности

План работы:

1. Использование лыжных упражнений в профессионально-прикладных целях (цели, задачи, средства, особенности применения средств, дозировка, контингент занимающихся)

2. Использование лыжных упражнений в целях восстановления утраченных функций организма (реабилитация, лечение, профилактика) (цели, задачи, средства, особенности применения средств, дозировка, контингент занимающихся)

3. Использование лыжныхх упражнений в целях рекреации (цели, задачи, средства, особенности применения средств, дозировка, контингент занимающихся)

Контрольная работа (6 семестр): Использование физических упражнений для обучения и совершенствования техники в избранном виде

План работы:

1. Особенности формирования техники избранного вида (основы техники, основное (ведущее) звено, детали техники)

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками в избранном виде (метод расчлененного, целостного упражнения, комплексный метод)

3. Методика обучения избранному виду

3.1. Обучение основе техники избранного вида (задачи, средства (не менее 3-х упражнений для решения каждой задачи), дозировка, методические приемы обучения)

3.2. Совершенствование деталей техники избранного вида (задачи, средства (не менее 3-х упражнений для решения каждой задачи), дозировка, методические приемы обучения)

Контрольная работа (8 семестр): Использование физических упражнений для развития физических способностей в избранном виде

План работы:

1. Характеристика физических способностей, необходимых в избранном виде (понятия, виды, факторы, определения уровня развития)

2. Основные закономерности развития физических способностей, необходимых в избранном виде

3. Особенности развития физических способностей в избранном виде

3.1.Принципы развития физических способностей в избранном виде

3.2.Методика развития физических способностей в избранном виде (задачи, средства (не менее 5 наиболее эффективных упражнений для решения каждой задачи), дозировка, методические приемы обучения)

Перечень тем контрольной работы 2, 6, 8 семестра:

1. Коньковый стиль
2. Классический стиль
3. Одновременный бесшажный ход
4. Одновременно одношажный
5. Одновременно двушажный
6. Попеременно четырехшажный
7. Полуконьковый
8. Двушажный коньковый
9. Одновременно одношажный
10. Спринт гонки преследования
11. Эстафеты
12. Скоростной спуск
13. Слалом
14. Слалом-гигант
15. Могул
16. Фристайл
17. Ски-кросс
18. Прыжки трамплина

19. Лыжное двоеборье
20. Биатлон
21. Сноубординг

Перечень тем контрольной работы 4 семестра:

1. Дети младшего дошкольного возраста
2. Дети среднего дошкольного возраста
3. Дети старшего дошкольного возраста
4. Девочки младшего школьного возраста
5. Девочки среднего школьного возраста
6. Девочки старшего школьного возраста
7. Мальчики младшего школьного возраста
8. Мальчики среднего школьного возраста
9. Мальчики старшего школьного возраста
10. Студенческая молодежь (девушки)
11. Студенческая молодежь (юноши)
12. Женщины первого зрелого возраста
13. Женщины второго зрелого возраста
14. Мужчины первого зрелого возраста
15. Мужчины второго зрелого возраста
16. Женщины пожилого возраста
17. Мужчины пожилого возраста
18. Женщины старческого возраста
19. Мужчины старческого возраста
20. Девушки подросткового возраста
21. Юноши подросткового возраста
22. Девушки юношеского возраста
23. Юноши юношеского возраста
24. Молодежь (девушки)
25. Молодежь (юноши)

Критерии оценивания контрольной работы (15/30)

Контрольная работа оценивается из 15 баллов по сумме баллов трех составляющих: содержание плюс дополнительные балы за оформление и защиту реферата.

Содержание (оценивается от 13 до 20 баллов):

13 баллов – тема раскрыта частично, нет одной главы плана

14 баллов – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана содержатся ошибки

15 баллов – тема раскрыта не полностью, все пункты плана раскрыты частично

16 баллов – тема в основном раскрыта, но отмечены существенные недостатки (отсутствие примеров, искажение фактов)

17 баллов – тема в основном раскрыта, но отсутствует иллюстративный материал

18 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании двух пунктов;

19 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании одного пункта;

20 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме;

Защита (из 5 баллов)

5 баллов - доклад полностью раскрывает тему контрольной работы, изложен самостоятельно, без помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса

4 балла - полноценное изложение темы контрольной работы без сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса

3 балла - доклад раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса

2 балла - доклад раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса

1 балл - содержание контрольной работы изложено поверхностно. На поставленные вопросы нет исчерпывающего ответа

Оформление (5 баллов)

5 баллов – работа оформлена в соответствие с требованиями, использование мультимедиа.

4 балла – контрольная работа оформлена в соответствии с требованиями, но отмечены некоторые недостатки (несоблюдение полей, выделения в тексте, неправильное оформление рисунков и таблиц, ссылок на литературные источники)

3 балла – контрольная работа оформлена аккуратно, но не соответствует требованиям (неправильный шрифт, отсутствие нумерации страниц, оглавления, несоответствие страниц плану)

2 балла – оформление контрольной работы не соответствует требованиям, небрежность в оформлении

1 балл – контрольная работа написана от руки

Тема контрольной работы (1 семестр): Организация проведения и требования к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»

Введение

1. Теоретические основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»

1.1. Нормативно-правовая база Комплекса ГТО (Положение о ВФСК, методические рекомендации по организации)

1.2. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.3. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО

2. Организация и проведение сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»

3. Результаты исследования и их обсуждение

Список литературы

Перечень тем:

Темы уточняются в зависимости от ступени ВФСК ГТО

1. I ступень: 1 — 2 классы (6 — 8 лет) девочки;
2. II ступень: 3 — 4 классы (9 — 10 лет) девочки;
3. III ступень: 5 — 6 классы (11 — 12 лет) девочки;
4. IV ступень: 7 — 9 классы (13 — 15 лет) девочки;
5. V ступень: 10 — 11 классы, среднее профессиональное образование (16 — 17 лет) девочки;
6. VI ступень: 18 — 29 лет женщины;
7. VII ступень: 30 — 39 лет женщины;
8. VIII ступень: 40 — 49 лет женщины;
9. IX ступень: 50 – 59 лет женщины;
10. X ступень: 60 – 69 лет женщины;
11. XI ступень: 70 лет и старше женщины.
12. I ступень: 1 — 2 классы (6 — 8 лет) мальчики;
13. II ступень: 3 — 4 классы (9 — 10 лет) мальчики;
14. III ступень: 5 — 6 классы (11 — 12 лет) мальчики;
15. IV ступень: 7 — 9 классы (13 — 15 лет) мальчики;
16. V ступень: 10 — 11 классы, среднее профессиональное образование (16 — 17 лет) мальчики;
17. VI ступень: 18 — 29 лет мужчины;
18. VII ступень: 30 — 39 лет мужчины;
19. VIII ступень: 40 — 49 лет мужчины;

20. IX ступень: 50 – 59 лет мужчины;
21. X ступень: 60 – 69 лет мужчины;
22. XI ступень: 70 лет и старше мужчины.

Тема контрольной работы (3 семестр): Методы контроля и оценки общей физической подготовленности

Введение
1. Теоретические основы оценки уровня физической подготовленности
1.1. Понятие общая физическая подготовленность
1.2. Возрастные особенности физической подготовленности
1.3. Методы оценки общей физической подготовленности
2. Организация и проведение контроля общей физической подготовленности
3. Результаты исследования и их обсуждение
Список литературы

Перечень тем:

Темы уточняются в зависимости от возраста и пола.
1. 1 — 2 классы (6 — 8 лет) девочки;
2. 3 — 4 классы (9 — 10 лет) девочки;
3. 5 — 6 классы (11 — 12 лет) девочки;
4. 7 — 9 классы (13 — 15 лет) девочки;
5. 10 — 11 классы, среднее профессиональное образование (16 — 17 лет) девочки;
6. 18 — 29 лет женщины;
7. 30 — 39 лет женщины;
8. 40 — 49 лет женщины;
9. 50 – 59 лет женщины;
10. 60 – 69 лет женщины;
11. 70 лет и старше женщины.
12. 1 — 2 классы (6 — 8 лет) мальчики;
13. 3 — 4 классы (9 — 10 лет) мальчики;
14. 5 — 6 классы (11 — 12 лет) мальчики;
15. 7 — 9 классы (13 — 15 лет) мальчики;
16. 10 — 11 классы, среднее профессиональное образование (16 — 17 лет) мальчики;
17. 18 — 29 лет мужчины;
18. 30 — 39 лет мужчины;
19. 40 — 49 лет мужчины;
20. 50 – 59 лет мужчины;
21. 60 – 69 лет мужчины;
22. 70 лет и старше мужчины.

Тема контрольной работы (5 семестр): Методы контроля и оценки специальной физической подготовленности

Введение
1. Теоретические основы оценки уровня физической подготовленности
1.1. Понятие специальной физической подготовленности
1.2. Особенности специальной физической подготовленности спортсменов различной квалификации
1.3. Методы оценки специальной физической подготовленности
2. Организация и проведение контроля общей физической подготовленности
3. Результаты исследования и их обсуждение
Список литературы

Перечень тем:

1. Коньковый стиль
2. Классический стиль
3. Одновременный бесшажный ход

4. Одновременно одношажный
5. Одновременно двушажный
6. Попеременно четырехшажный
7. Полуконьковый
8. Двушажный коньковый
9. Одновременно одношажный
10. Спринт гонки преследования
11. Эстафеты
12. Скоростной спуск
13. Слалом
14. Слалом-гигант
15. Могул
16. Фристайл
17. Ски-кросс
18. Прыжки трамплина
19. Лыжное двоеборье
20. Биатлон
21. Сноубординг

Тема контрольной работы (7 семестр): Методы контроля и оценки физического развития и функциональной подготовленности

Введение
1. Теоретические основы оценки уровня физического развития и функциональной подготовленности
1.1. Понятие «физическое развитие» и «функциональная подготовленность»
1.2. Особенности физического развития и функциональной подготовленности л спортсменов различной квалификации
1.3. Методы оценки физического развития и функциональной подготовленности спортсменов различной квалификации
2. Организация и проведение контроля общей физической подготовленности
3. Результаты исследования и их обсуждение
Список литературы

Перечень тем:
1. Коньковый стиль
2. Классический стиль
3. Одновременный бесшажный ход
4. Одновременно одношажный
5. Одновременно двушажный
6. Попеременно четырехшажный
7. Полуконьковый
8. Двушажный коньковый
9. Одновременно одношажный
10. Спринт гонки преследования
11. Эстафеты
12. Скоростной спуск
13. Слалом
14. Слалом-гигант
15. Могул
16. Фристайл
17. Ски-кросс
18. Прыжки трамплина
19. Лыжное двоеборье
20. Биатлон
21. Сноубординг

Контрольная работа (9 семестр): Программа спортивной подготовки в избранном виде.

План работы:

1. титульный лист;
2. пояснительная записка;
3. нормативная часть;
4. методическая часть;
5. система контроля и зачетные требования;
6. перечень информационного обеспечения;
7. план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Перечень тем:

1. Коньковый стиль
2. Классический стиль
3. Одновременный бесшажный ход
4. Одновременно одношажный
5. Одновременно двушажный
6. Попеременно четырехшажный
7. Полуконьковый
8. Двушажный коньковый
9. Одновременно одношажный
10. Спринт гонки преследования
11. Эстафеты
12. Скоростной спуск
13. Слалом
14. Слалом-гигант
15. Могул
16. Фристайл
17. Ски-кросс
18. Прыжки трамплина
19. Лыжное двоеборье
20. Биатлон
21. Сноубординг

Критерии оценивания контрольных работ (15/30 баллов)

Контрольная работа оценивается из 15 баллов по сумме баллов трех составляющих: содержание плюс дополнительные балы за оформление и защиту.

Содержание (оценивается от 13 до 20 баллов):

13 баллов – тема раскрыта частично, нет одной главы плана;

14 баллов – тема раскрыта не полностью, во всех пунктах плана содержатся ошибки;

15 баллы – тема раскрыта не полностью, все пункты плана раскрыты частично;

16 баллов – тема в основном раскрыта, но отмечены существенные недостатки (отсутствие примеров, искажение фактов);

17 баллов – тема в основном раскрыта, но отсутствует иллюстративный материал;

18 баллов – тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании двух пунктов;

19 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, но есть несущественные недочеты в содержании одного пункта;

20 баллов - тема контрольной работы раскрыта полностью, все пункты плана отражены в полном объеме.

Защита (из 5 баллов)

5 баллов - доклад полностью раскрывает тему контрольной работы, изложен самостоятельно, без помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса;

4 балла - полноценное изложение темы контрольной работы без сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса;

3 балла - доклад раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 2 вопроса;
2 балла - доклад раскрывающий тему контрольной работы, изложен при помощи сопроводительного текста, ответ на 1 вопроса;
1 балл - содержание контрольной работы изложено поверхностно. На поставленные вопросы нет исчерпывающего ответа.

Оформление (5 баллов)
5 баллов – работа оформлена в соответствие с требованиями, использование мультимедиа;
4 балла – контрольная работа оформлена в соответствии с требованиями, но отмечены некоторые недостатки (несоблюдение полей, выделения в тексте, неправильное оформление рисунков и таблиц, ссылок на литературные источники);
3 балла – контрольная работа оформлена аккуратно, но не соответствует требованиям (неправильный шрифт, отсутствие нумерации страниц, оглавления, несоответствие страниц плану);
2 балла – оформление контрольной работы не соответствует требованиям, небрежность в оформлении;
1 балл – контрольная работа написана от руки.

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем и рубежном контролях успеваемости и промежуточной аттестации студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета, экзамена)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

Форма проведения промежуточной аттестации**: зачет.**

Типовые вопросы для зачета(1- семестр) :

1. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку прямой мышцы живота
2. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку большой ягодичной мышцы
3. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку трицепса
4. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку плечевых мышц
5. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку бицепса
6. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку средних и нижних пучков трапециевидной мышцы
7. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку большой ромбовидной мышцы
8. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку широчайшей мышцы спины
9. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности большой грудной мышцы

10. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку поясничной мышцы
11. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц, выпрямляющих позвоночник (остистая мышца, длиннейшая мышца, подвздошно-реберная мышца, полуперепончатая мышца)
12. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку задней группы мышц бедра (двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца)
13. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку внутренней и наружной косых мышц живота
14. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку большой поясничной мышцы
15. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку нижнего отдела прямой мышцы живота
16. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку прямой мышцы бедра
17. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку верхнего отдела косой мышцы живота
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе

44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (2 семестр):

1. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подтягивания из прыжка с выходом на две руки»
2. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем корпуса из положения лежа с последующим прыжком»
3. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Отжимания с разгибанием ноги в тазобедренном суставе»
4. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем на носках»
5. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем на носках в приседе»
6. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем таза лежа на боку»
7. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик на плечах»
8. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик с высокой опорой для плеч»
9. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик с высокой опорой для ног и плеч»
10. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец»
11. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец с прыжком»
12. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Пистолетик»
13. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Наклоны на одной ноге»
14. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Наклоны на одной ноге с вытянутыми вперед руками и подъемом колена»
15. Практическое выполнение упражнения: «Выпад со скольжением»
16. Практическое выполнение упражнения: «Обратный выпад»
17. Практическое выполнение упражнения: «Приседания в выпаде»
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине

28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (3- семестр):
1. Практическое выполнение упражнения: « Разгибание рук на трицепс»
2. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с согнутыми ногами»
3. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
4. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическая нагрузка на мышцы шеи с преодолением сопротивления рук»
5. Практическое выполнение упражнения: «Сед на бедра»
6. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
7. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое напряжение мышц в упоре лежа на предплечьях»
8. Практическое выполнение упражнения: «Подъем согнутых ног в висе»
9. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое приседание с опорой на стену»
10. Практическое выполнение упражнения: «Глубокие приседания»
11. Практическое выполнение упражнения: «Глубокие приседания с противовесом»
12. Практическое выполнение упражнения: «Краб»
13. Практическое выполнение упражнения: «Альпинист»
14. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с прямыми ногами»
15. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
16. Практическое выполнение упражнения: «Подтягивания обратным хватом»
17. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди

21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (4 семестр –очно и заочно):

1. Практическое выполнение упражнения: « Разгибание рук на трицепс»
2. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с согнутыми ногами»
3. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
4. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическая нагрузка на мышцы шеи с преодолением сопротивления рук»
5. Практическое выполнение упражнения: «Сед на бедра»
6. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
7. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое напряжение мышц в упоре лежа на предплечьях»
8. Практическое выполнение упражнения: «Подъем согнутых ног в висе»
9. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец»

10. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец с прыжком»
11. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Пистолетик»
12. Практическое выполнение технического элемента: «Сед на бедрах»
13. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Наклоны на одной ноге с вытянутыми вперед руками и подъемом колена»
14. Практическое выполнение упражнения: «Выпад со скольжением»
15. Практическое выполнение упражнения: «Обратный выпад»
16. Практическое выполнение упражнения: «Приседания в выпаде»
17. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем на носках в приседе»
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде

46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (5 семестр):

1. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку прямой мышцы живота
2. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку большой ягодичной мышцы
3. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку трицепса
4. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку плечевых мышц
5. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку бицепса
6. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку средних и нижних пучков трапециевидной мышцы
7. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку большой ромбовидной мышцы
8. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку широчайшей мышцы спины
9. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности большой грудной мышцы
10. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку поясничной мышцы
11. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц, выпрямляющих позвоночник (остистая мышца, длиннейшая мышца, подвздошно-реберная мышца, полуперепончатая мышца)
12. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку задней группы мышц бедра (двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца)
13. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку внутренней и наружной косых мышц живота
14. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку большой поясничной мышцы
15. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку нижнего отдела прямой мышцы живота
16. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку прямой мышцы бедра
17. Практическое выполнение ОРУ преимущественной направленности на тренировку верхнего отдела косой мышцы живота
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени

26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (6 семестр):

1. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подтягивания из прыжка с выходом на две руки»
2. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем корпуса из положения лежа с последующим прыжком»
3. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Отжимания с разгибанием ноги в тазобедренном суставе»
4. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем на носках»
5. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем на носках в приседе»
6. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем таза лежа на боку»
7. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик на плечах»
8. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик с высокой опорой для плеч»
9. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик с высокой опорой для ног и плеч»
10. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец»
11. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец с прыжком»

12. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Пистолетик»
13. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Наклоны на одной ноге»
14. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Наклоны на одной ноге с вытянутыми вперед руками и подъемом колена»
15. Практическое выполнение упражнения: «Выпад со скольжением»
16. Практическое выполнение упражнения: «Обратный выпад»
17. Практическое выполнение упражнения: «Приседания в выпаде»
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (7 семестр):

1. Практическое выполнение упражнения: « Разгибание рук на трицепс»
2. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с согнутыми ногами»
3. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
4. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическая нагрузка на мышцы шеи с преодолением сопротивления рук»
5. Практическое выполнение упражнения: «Сед на бедра»
6. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
7. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое напряжение мышц в упоре лежа на предплечьях»
8. Практическое выполнение упражнения: «Подъем согнутых ног в висе»
9. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое приседание с опорой на стену»
10. Практическое выполнение упражнения: «Глубокие приседания»
11. Практическое выполнение упражнения: «Глубокие приседания с противовесом»
12. Практическое выполнение упражнения: «Краб»
13. Практическое выполнение упражнения: «Альпинист»
14. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с прямыми ногами»
15. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
16. Практическое выполнение упражнения: «Подтягивания обратным хватом»
17. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе

44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (8 семестр):

1. Практическое выполнение упражнения: « Разгибание рук на трицепс»
2. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с согнутыми ногами»
3. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
4. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическая нагрузка на мышцы шеи с преодолением сопротивления рук»
5. Практическое выполнение упражнения: «Сед на бедра»
6. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
7. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое напряжение мышц в упоре лежа на предплечьях»
8. Практическое выполнение упражнения: «Подъем согнутых ног в висе»
9. Практическое выполнение упражнения: «Изометрическое приседание с опорой на стену»
10. Практическое выполнение упражнения: «Глубокие приседания»
11. Практическое выполнение упражнения: «Глубокие приседания с противовесом»
12. Практическое выполнение упражнения: «Краб»
13. Практическое выполнение упражнения: «Альпинист»
14. Практическое выполнение упражнения: «Сгибание рук на бицепс с прямыми ногами»
15. Практическое выполнение упражнения: «Подъем корпуса из положения лежа на боку»
16. Практическое выполнение упражнения: «Подтягивания обратным хватом»
17. Практическое выполнение упражнения: «Отжимания со средней постановкой рук»
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди
21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)

34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Типовые вопросы для зачета (9 семестр):

1. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подтягивания из прыжка с выходом на две руки»
2. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем корпуса из положения лежа с последующим прыжком»
3. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Отжимания с разгибанием ноги в тазобедренном суставе»
4. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем на носках»
5. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем на носках в приседе»
6. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Подъем таза лежа на боку»
7. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик на плечах»
8. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик с высокой опорой для плеч»
9. Практическое выполнение упражнения силовой направленности: «Мостик с высокой опорой для ног и плеч»
10. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец»
11. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Конькобежец с прыжком»
12. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Пистолетик»
13. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Наклоны на одной ноге»
14. Практическое выполнение упражнения координационной направленности: «Наклоны на одной ноге с вытянутыми вперед руками и подъемом колена»
15. Практическое выполнение упражнения: «Выпад со скольжением»
16. Практическое выполнение упражнения: «Обратный выпад»
17. Практическое выполнение упражнения: «Приседания в выпаде»
18. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц рук
19. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц шеи и плечевого пояса
20. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц груди

21. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц средней части тела
22. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц спины
23. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц бедра
24. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц ягодиц
25. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц голени
26. Составить комплекс ОРУ преимущественной направленности на тренировку мышц всего тела
27. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивание на перекладине
28. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища из положения лежа
30. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: десятерной прыжок с места
31. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок в длину с места
32. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: челночный бег 3 х 10
33. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: сгибание и разгибание рук в висе (в висе лежа - низкой перекладине для женщин)
34. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание и опускание туловища в положении лежа на животе
35. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 30 метров
36. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 60 метров
37. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 100 метров
38. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 500 метров
39. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1000 метров
40. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: бег 1500 метров
41. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подтягивания обратным хватом
42. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: отжимания на брусьях
43. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: подъем согнутых ног в висе
44. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: поднимание прямых ног в «угол» из виса
45. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: приседания в выпаде
46. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: разгибание спины лежа
47. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: наклон туловища вниз к полу(пальцами достать пол)
48. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжок вверх с места
49. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: прыжки на прямых ногах
50. Практическое выполнение контрольного норматива по ОФП: тройной прыжок с места

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количеств баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Методические указания для студентов по проведению учебных занятий по дисциплине

Общие требования по проведению учебных занятий

1. Каждое занятие должно отвечать следующим требованиям:

- Содержать общие (выполненные за счет серии занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи.
- Иметь правильную методическую направленность.
- Учитывать контингент занимающихся (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности)
- Содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию и укрепляющие здоровье.
- Иметь целостность и законченность, сочетаться с последующими и предыдущими уроками.

В зависимости от преимущественной направленности проводятся теоретические занятия (лекции, семинары) на которых учащиеся должны иметь ручки и тетради; практические занятия, на которых должны иметь длинную и короткую форму, и др необходимый инвентарь.

2. Практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (разминка), основная, заключительная. Продолжительность - 90 минут.

Длительность подготовительной части до 25-30 минут. Цель - функциональная подготовка организма к предстоящей работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельности на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Беговые и прыжковые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, а также частично могут решать обучающие задачи.

Основная часть длится 35-45 минут. В ней решаются задачи обучения техники упражнений и методика их освоения.

На занятиях всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники
- упражнения для развития быстроты и координации;
- силовые упражнения;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме, подведения итогов занятия. Также необходимо обратить внимание студентов на задание, которое они должны выполнить самостоятельно. Заключительная часть длиться 15 минут.

При освоении основ техники видов, как правило, возникает значительное количество ошибок. Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются:

- внесение в двигательный акт дополнительных, ненужных движений;
- отклонение двигательных движений по направлению и амплитуде;
- несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп;
- искажение общего ритма движения;

Основными причинами возникновения этих ошибок являются:

- недостаточная физическая подготовленность занимающихся;
- боязнь выполнения двигательного действия;
- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточный самоконтроль движений;
- ошибки в исполнении предыдущих частей действия;
- утомление;
- перенос навыков неправильного выполнения двигательного действия;
- неблагоприятные условия выполнения действий.

Техника оценивается с трех позиций: 1) есть нарушения, 2) нет нарушений, 3) не могу точно определить. Первые две позиции не обсуждаются — или есть ошибки, или их нет, третья позиция подвергается сомнению, и если нет единого мнения у преподавателей, то решение всегда должно складываться в пользу студента.

Преподавателю приходится оценивать технику движений в процессе занятий, и оценку он делает чисто субъективную, хотя к объективной ее может приблизить оценка экспертов. Например, вся группа может оценивать одного, но при этом эксперты должны сами хорошо разбираться в оцениваемой технике движений, это можно применять на этапе совершенствования двигательного навыка.

В практическом занятии методической направленности может быть аудиторная форма проведения и внеаудиторная. При аудиторной форме: студенты разбирают методику обучения упражнений, тренировку, судейство и другие вопросы в форме беседы. При внеаудиторной форме могут быть два варианта:

- студенты разбирают вопросы и опробуют движения с помощью преподавателя;
- студенты проводят части занятия.

При проведении студентами подготовительной, основной и заключительной частей занятия необходимо использовать следующие критерии оценки:

- знание команд и умение четко их произносить;
- объяснение упражнения и владение терминологией;
- показ упражнений;
- логическая последовательность подбора упражнений;
- дозировка упражнений;
- выбор места проведения;
- требовательность к занимающимся при выполнении упражнений;
- методические указания к занимающимся в ходе выполнения упражнения;
- владение голосом и интонацией;
- внешний вид и манера держаться перед группой.
- знание техники вида и качества показа упражнения;
- логическая последовательность подбора упражнений;
- выбор места преподавателя: при объяснении техники и при наблюдении за техникой выполнения;
- умение видеть ошибки при выполнении двигательных действий;
- требовательность к занимающимся;
- владение организационными методами;
- использование вспомогательного инвентаря;
- полнота использования методов и средств обучения;
- методические указания в ходе выполнения упражнений;
- владение голосом, интонацией и словесными методами обучения;
- внешний вид и манера держаться перед группой.

При проведении семинаров необходимо, чтобы студенты заранее знали тему и перечень разучиваемых вопросов к семинару, а также критерии оценки их деятельности на занятиях. При подготовке к семинарским занятиям должна быть рекомендована специальная литература.

Методические указания для студентов по самостоятельному проведению тренировочного занятия (фрагмента тренировочного занятия)

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;

2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;

3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для

самопроверки;

4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;

5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Для проведения занятия по лыжному спорту необходимо комплексное планирование задач формирования знаний, умений и навыков, воспитания координационных и кондиционных способностей. Определив спектр общих задач, взаимосвязанных и взаимообусловленных видом лыжного спорта, студент приступает к разработке содержания урока.

При подборе содержания занятия студенту необходимо обеспечить решение всего круга намеченных задач. В содержании надо выделить самое главное, существенное, основное. При составлении урока необходимо стремится не просто увеличить число упражнений, а попытаться выбрать из них те, которые кратчайшим путем приведут к формированию соответствующих умений и навыков и одновременно позволят решить задачи совершенствования физических качеств и воспитания личности занимающихся.

Учебно-практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (разминка), основная, заключительная. Продолжительность - 45 минут.

Длительность подготовительной части до 15-20 минут. Цель - функциональная подготовка организма к предстоящей работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельности на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Беговые и прыжковые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, а также частично могут решать обучающие задачи.

Основная часть длится 20-25 минут. В ней решаются задачи обучения техники упражнений и методика их освоения.

На занятиях всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники упражнений;
- упражнения для развития быстроты и координации;
- силовые упражнения;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме, подведения итогов занятия. Также необходимо обратить внимание студентов на задание, которое они должны выполнить самостоятельно. Заключительная часть длиться 5 минут.

Методические указания по самостоятельному написанию конспекта студентами

Осуществляется в форме проведения полноценной подготовительной части. Подготовительная часть тесно взаимосвязана с основной (главной задачи занятия), включает в себя беговую часть и комплекс упражнений (не менее 10), позволяющий подготовить организм к предстоящей деятельности.

Конспект оформляется в виде таблицы. В графе частные задачи соответствующие общей задачи урока, в графе средства описываются, используемые для решения частных задач урока (физические упражнения, содержание игр, эстафет, теоретические сведения и т.д.).

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

Содержание графы «Методические приемы обучения, воспитания и организации» заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены конкретные способы решения каждой частной задачи – приемы преподавания и обучения, способы совершенствования физических качеств, а также организации деятельности занимающихся на уроке.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации занимающихся

Требования к конспекту подготовительной части:

- 2 организационные задачи;
- 8 общеразвивающих задач;
- 4 специально-подготовительных задач.

-

Каждой задаче подбираются средства: 1 задача – 1 средство; для каждого средства подбирается дозировка в соответствии с особенностями контингента занимающихся; в графе «Методические приемы и указания» фиксируются методы организации проведения упражнения, возможные ошибки, команды подаваемые во время выполнения упражнения.

Методические указания по написанию контрольной работы для заочной формы обучения

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Тема контрольной работы 2, 4, 6, 8 семестра: Анализ спортивной и профессионально-педагогической деятельности студента.

Студенту дается возможность самостоятельно выбрать **вариант** написания и защиты контрольной работы в зависимости от специфики его профессионально-педагогической или спортивной деятельности.

Критерии оценивания контрольной работы (Вариант №1)

Тема контрольной работы (вариант №1): Анализ спортивной деятельности студента

План работы:

1. Предоставление дневника спортсмена с подписью тренера
2. Предоставление выписки из протоколов соревнований за год (обязательные соревнования: первенство города , первенство ВУЗов , первенство НГУ им. П. Ф. Лесгафта.)
3. Анализ тренировочного и соревновательного процесса (динамика результатов, анализ объемов, анализ структуры тренировочного процесса, проблемы и перспективы)

Критерии оценивания контрольной работы (Вариант №2)

Тема контрольной работы (вариант №2): Анализ педагогической деятельности студента

План работы:

1. Особенности построение тренировочного (или образовательного) процесса. (Студенту, работающему в образовательных учреждениях, необходимо предоставить поурочно-тематическое планирование; студенту, работающему в спортивной школе – планирование тренировочного процесса, фитнес-инструкторам – программу курса.)
2. Результаты профессионально-педагогической деятельности (тренерам необходимо предоставить протоколы результатов соревнований ведущих спортсменов (5 лучших); учителям – степень освоения учебного материала учениками и их успеваемость, результаты «президентского тестирования»; фитнес-инструкторам – в зависимости от программы (результаты тестирования, функциональных проб, измерений веса и т.д.)
3. Анализ педагогической деятельности (ее эффективность и результаты деятельности)

Темы контрольных работ (3 вариант):

Если студент не работает по профессии и активно не тренируется, то тема работы определяется в рамках изучаемого курса. В этом случае темы контрольных работ изменяются в зависимости от программы семестра.

Контрольная работа (2 семестр): Особенности использования общеподготовительных упражнений в избранном виде

План работы:

1. Физические упражнения – основное средство формирования физической культуры

1.1. Понятие физические упражнения (определение, понятие о средствах, содержание и форма физического упражнения)

1.2. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений (индивидуальные особенности занимающихся, особенности физических упражнений, особенности внешних условий)

1.3. Классификация физических упражнений

2. Методические принципы занятий физическими упражнениями

3. Особенности использования физических упражнений

3.1. Использование общеподготовительных упражнений в избранном виде (цель, задачи, подбор средств, дозировка и особенности планирования)

3.2. Использование специальноподготовительных упражнений в избранном виде (цель, задачи, подбор средств, дозировка и особенности планирования)

Контрольная работа (4 семестр): Использование лыже гоночных упражнений оздоровительной и прикладной направленности

План работы:

1. Использование упражнений в профессионально-прикладных целях (цели, задачи, средства, особенности применения средств, дозировка, контингент занимающихся)

2. Использование упражнений в целях восстановления утраченных функций организма (реабилитация, лечение, профилактика) (цели, задачи, средства, особенности применения средств, дозировка, контингент занимающихся)

3. Использование упражнений в целях рекреации (цели, задачи, средства, особенности применения средств, дозировка, контингент занимающихся)

Контрольная работа (6 семестр): Использование физических упражнений для обучения и совершенствования техники в избранном виде

План работы:

1. Особенности формирования техники избранного вида (основы техники, основное (ведущее) звено, детали техники)

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками в избранном виде (метод расчлененного, целостного упражнения, комплексный метод)

3. Методика обучения избранному виду

3.1. Обучение основе техники избранного вида (задачи, средства (не менее 3-х упражнений для решения каждой задачи), дозировка, методические приемы обучения)

3.2. Совершенствование деталей техники избранного вида (задачи, средства (не менее 3-х упражнений для решения каждой задачи), дозировка, методические приемы обучения)

Контрольная работа (8 семестр): Использование физических упражнений для развития физических способностей в избранном виде

План работы:

1. Характеристика физических способностей, необходимых в избранном виде (понятия, виды, факторы, определения уровня развития)

2. Основные закономерности развития физических способностей, необходимых в избранном виде

3. Особенности развития физических способностей в избранном виде

3.1.Принципы развития физических способностей в избранном виде

3.2.Методика развития физических способностей в избранном виде (задачи, средства (не менее 5 наиболее эффективных упражнений для решения каждой задачи), дозировка, методические приемы обучения)

Тема контрольной работы (1 семестр): Организация проведения и требования к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»

Введение

1. Теоретические основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»

1.1. Нормативно-правовая база Комплекса ГТО (Положение о ВФСК, методические рекомендации по организации)

1.2. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.3. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО

2. Организация и проведение сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и обороне»

3. Результаты исследования и их обсуждение

Список литературы

Тема контрольной работы (3 семестр): Методы контроля и оценки общей физической подготовленности

Введение

1. Теоретические основы оценки уровня физической подготовленности

1.1. Понятие общая физическая подготовленность

1.2. Возрастные особенности физической подготовленности

1.3. Методы оценки общей физической подготовленности

2. Организация и проведение контроля общей физической подготовленности

3. Результаты исследования и их обсуждение

Список литературы

Тема контрольной работы (5 семестр):

Методы контроля и оценки специальной физической подготовленности

Введение

1. Теоретические основы оценки уровня физической подготовленности

1.1. Понятие специальной физической подготовленности

1.2. Особенности специальной физической подготовленности спортсменов различной квалификации

1.3. Методы оценки специальной физической подготовленности

2. Организация и проведение контроля общей физической подготовленности

3. Результаты исследования и их обсуждение

Список литературы

Тема контрольной работы (7 семестр):

Методы контроля и оценки физического развития и функциональной подготовленности

Введение

1. Теоретические основы оценки уровня физического развития и функциональной подготовленности

1.1. Понятие «физическое развитие» и «функциональная подготовленность»

1.2. Особенности физического развития и функциональной подготовленности спортсменов различной квалификации

1.3. Методы оценки физического развития и функциональной подготовленности спортсменов различной квалификации

2. Организация и проведение контроля общей физической подготовленности

3. Результаты исследования и их обсуждение

Список литературы

Контрольная работа (9 семестр): Программа спортивной подготовки в избранном виде лыжного спорта.

План работы:

1. титульный лист;
2. пояснительная записка;
3. нормативная часть;
4. методическая часть;
5. система контроля и зачетные требования;
6. перечень информационного обеспечения;
7. план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Требования к оформлению контрольной работы

- Объем контрольной работы не ограничен, но должен быть не менее пяти-шести страниц машинописного текста. В контрольной работе необходимо раскрыть пункты плана в полном объеме.

- Весь материал по теме излагается по указанному плану, в котором раскрываются те или иные вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

- Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.), изданных за последние 15 лет. Желательно иллюстрирование теоретических положений примерами из практики. Содержание реферата необходимо раскрыть в собственном изложении (текст пишется от третьего лица), оно должно быть обоснованным и убедительным.

- В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке используемой литературы.

- Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Титульный лист контрольной работы должен быть правильно оформлен в соответствии с требованиями.

- В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись соответствующего источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания: фамилия автора (авторов), его (их) инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), издательство, год издания.

Пример: Солодков, А.С. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе: учебно-методическое пособие / А.С. Солодков, Н.П. Симоненко, Е.Е. Чусляева. СПб.: СПГАФК, 1997. - 47 с.

- Контрольную работу необходимо представить в печатном виде: Формат страницы: А4 (210х297). Формат шрифта: размер – 14; тип – Times New Roman; интервал полуторный. Поля: слева – 25 мм, справа, снизу и вверху – 15 мм. Нумерация снизу по центру.

Требования к защите контрольной работы

Контрольная работа защищается студентом при собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. На защиту отводиться время от 3 до 5 минут. При защите можно пользоваться докладом, изложенным в письменной форме. Дополнительно оценивается защита с использованием мультимедийного сопровождения.

Методические указания по проведению опроса

Общие требования по составлению вопросов для проведения опроса

- Каждый вопрос должен быть логичным и отдельным.
- Запрещено употребление малораспространённых, малопонятных слов и специальных терминов.
- Вопросы должны быть краткими.
- При необходимости вопрос может сопровождаться пояснением, но сама формулировка должна оставаться лаконичной.
- Вопросы должны быть конкретными, а не абстрактными.

- Вопросы не должны содержать подсказку. Если в нём упомянуты возможные варианты ответов, то их список следует дать полным.
- Формулировка вопроса должна предотвратить получение шаблонных ответов.
- Вопрос не должен принуждать респондентов к неприемлемым для них ответам.
- Язык вопросов не должен вызывать отвращение (к примеру, быть слишком экспрессивным).
- Недопустимы вопросы суггестивного (внушающего) характера.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра Теории и методики спортивных игр

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

Квалификация:
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
подготовки 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) ОП:
Тренерско-преподавательская деятельность
в избранном виде спорта
_____Двейрина О.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«30» 08 2021 г., протокол № 1

Авторы-разработчики:
Старший преподаватель
Е.В. Власова

Санкт-Петербург
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ППК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство и поддерживать уровень подготовленности, обеспечивающий решение задач профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		436	66	30	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		436	66	30	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	72	36	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**14**	2	1	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		424	26	62	26	62	28	64	28	28	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**504**	36	72	36	72	36	72	36	36	108
	зачетные единицы	**14**	1	2	1	2	1	2	1	1	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Физические качества и физическая подготовка в ИВС (общая и специальная)	Физическая подготовка в избранном виде спорта. Теоретические основы развития физических качеств. Задачи ОФП, СФП. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Совершенствование физических способностей. Подвижные игры и спортивные игры в	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации

		тренировочном процессе по физической подготовке. Особенности физической подготовки с учетом игровых функций. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности	современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
2.	Техника игры и техническая подготовка	Понятие «техники игры», «техническая подготовка» в ИВС. Биомеханические основы двигательных действий в ИВС. Совершенствование техники перемещений. Техника нападения и методика начального обучения и совершенствования. Техника защиты, методика начального обучения и совершенствования. Особенности технического совершенствования с учетом игровых функций	
3.	Тактика игры и тактическая подготовка	Понятие тактика игры, тактическая подготовка. Тактика игры в избранном виде спорта методика обучения и совершенствования. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в нападении и методика углубленного разучивания и совершенствования. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в защите Методика углубленного разучивания и совершенствования. Принципы выбора и организации командных действий в нападении и защите. Особенности технико-тактического совершенствования с учетом игровых функций.	
4.	Интегральная подготовка Игровая подготовка	Достижение тренировочных эффектов в процессе интегральной подготовки. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Взаимосвязь компонентов подготовки в игровой и соревновательной деятельности	
5.	Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка	Понятие интеллектуальная подготовка. Задачи, средства интеллектуальной подготовки. Психограмма тенниса. Психологические аспекты подготовки в ИВС. Общая и специальная психологическая подготовка в ИВС. Психологические особенности игроков различного игрового стиля. Социально-психологическая структура команды. Формирование игроков с психологией победителя. Психологические аспекты управления командой.	
6.	Построение спортивной тренировки	Структурно - содержательная характеристика построения тренировочных занятий. Модельные характеристики в ИВС. Планирование (программирование) процесса подготовки теннисистов. Составление конспектов и рабочих планов. Контроль в подготовке спортсменов. Методика организации и проведения занятий с	

		учетов возрастных и гендерных особенностей. Профилактика травматизма на занятиях в ИВС.	
7	Судейство и проведение соревнований по ИВС	Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований. Обязанности судей. Технология судейства. Ведение протокола матча. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Практика судейства на соревнованиях Особенности проведения соревнований по ИВС.	
8	Обследование соревновательной деятельности	ОСД - научный метод в спортивной педагогике. Методы сбора первичной информации по ОСД. Методы оценки эффективности игровых действий. Система аналитической записи игровых действий. Применение компьютерных программ по обследованию соревновательной деятельности.	

4.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1 семестр		
1	Практическое занятие №1. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1.Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (на месте, в движении). 2. Развитие общей выносливости, гибкости.	2
1	Практическое занятие №2. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта 1.Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (в парах). 2. Развитие быстроты, силы, ловкости.	2
1	Практическое занятие №3. Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1. Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции.). 2. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Развитие специальной гибкости.	2
1	Практическое занятие №4. Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1. Развитие акробатической ловкости. 2. Развитие специальной выносливости (скоростной, прыжковой)	2
1	Практическое занятие №5. Специальные физические качества и методика их развития в избранном виде спорта Контрольные испытания по физической подготовке.	2
1	Практическое занятие №6. Подвижные игры в тренировочном процессе по физической подготовке. Подвижные игры «Салки», «Эстафеты с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание в парах», «Чехарда», «День и ночь».	2

2	Практическое занятие №7. Классификация систематика и терминология в избранном виде спорта и их применение в практической работе. 1. Недостатки терминологии. 2. Образование систем понятий. 3. Определение понятий. 4. Классификация как процесс и как результат. 5. Классификация игровых ситуаций	2
2	Практическое занятие №8. Совершенствование технического мастерства в нападении 1. Перемещения и удары в открытой стойке в средней точке. Удары квадрат в разные зоны. 2. Плоские удары с задней линии в средней точке. Подача на точность, силу. 3. Плоские удары с задней линии справа/слева в высокой точке. Плоская подача в 1 квадрат в разные зоны. Кручёная подача в 1 квадрат в разные зоны.	2
2 3	Практическое занятие №9. Совершенствование технического мастерства в нападении. 1. Плоские удары с задней линии справа/слева в высокой точке. 2. Плоская подача в 1 квадрат в разные зоны. 3. Кручёная подача в 1 квадрат в разные зоны.	2
2 3	Практическое занятие №10. Совершенствование технического мастерства в нападении. 1. Плоские удары с задней линии справа/слева в высокой точке внутри корта. 2. Удары в средней точке. 3. Резаная подача в 1 квадрат в разные зоны.	2
2 3	Практическое занятие №11. Совершенствование технического мастерства в нападении. 1. Совершенствование технического мастерства в нападении. Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приёмами игры. 2. Плоские удары с задней линии справа/слева в высокой точке внутри корта. 3. Плоская подача в 2 квадрат в разные зоны.	2
2 3	Практическое занятие №12. Совершенствование технического мастерства в защите. 1. Кручёные удары с задней линии справа/слева в средней точке. 2. Удары с лета в низкой и средней точке. 3. Кручёная подача в 2 квадрат в разные зоны. Индивидуальные тактические действия при выборе места и способа приёма подачи.	2
2	Практическое занятие №13. Совершенствование технического мастерства в нападении. 1. Совершенствование технического мастерства в защите. 2. Кручёная подача в 2 квадрат в разные зоны. 3. Индивидуальные тактические действия при выборе места и способа приёма подачи.	2
2	Практическое занятие №14. Совершенствование технического мастерства в защите. 1.Сочетание стоек и перемещений с падениями при ударах. 2. Удары с задней линии справа/слева в комбинации «восьмерка» 3. Удары с задней линии справа/слева в комбинации «треугольник».	2
2	Практическое занятие №15. Совершенствование технического мастерства в нападении, защите. 1.Премещения различными способами на максимальной скорости в сочетании	2

	с остановками, прыжками стойками. 2. Плоские удары с задней линии справа/слева в высокой точке внутри корта. 3. Удары в средней точке.	
2	Практическое занятие №16. Совершенствование технического мастерства в нападении. Контрольные испытания по технической подготовке»	
2	Практическое занятие №17. Совершенствование технического мастерства в защите. Контрольные испытания по технической подготовке	
2	Практическое занятие №18. Совершенствование технического мастерства в нападении 1. Удары в средней точке. 2. Удары в высокой точке. 3. Плоские удары с задней линии.	2
2,3	Практическое занятие №19. Совершенствование технического мастерства в защите. Удары после имитации нападающего удара вперёд, назад. Блокирующий приём подачи	2
3	Практическое занятие №20. Совершенствование тактического мастерства в защите. Совершенствование тактического мастерства в нападении. Контрольные испытания по тактической подготовке	2
7	Практическое занятие №21. Правила соревнований 1. Характеристики игрового поля. Оборудование для игры на открытых площадках и закрытых помещениях (требования к сетке, стойкам). 2. Стандарты мячей. 3. Структура игры. Набор очка, выигрыш партии, матча, встречи, перерывы и задержки в игре	2
7	Практическое занятие № 22 – 23. Правила соревнований 1.Методические рекомендации по заполнению протокола игры. 2.Ведение протоколы игры в качестве секретаря.	4
7	Практическое занятие № 24. Правила соревнований по ИВС: Начало турнира: предварительная заявка. Список турнира, запись в заявочный лист. Жеребьёвка	2
7	Практическое занятие № 25. Правила соревнований 1.Команды. Руководители команды. 2.Требования к поведению. Неправильное поведение и санкции за него. 3. Судейская бригада и процедуры. 4.Официальные сигналы судейской бригада.	2
7	Практическое занятие № 26. Углубленное изучение правил соревнований по теннису. Изменения в правилах игры в настольный теннис.	2
5	Практическое занятие № 27. Интеллектуальная подготовка 1.Цели, задачи интеллектуальной подготовки. 2.Средства интеллектуальной подготовки. 3.Ведение дневника самоконтроля.	2
6	Практическое занятие № 28. Составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач 1. Структура тренировочных занятий. 2.Требования к постановке общих и частных задач. 3. Методические рекомендации по оформлению фрагмента подготовительной части ТЗ, требования к постановке частных задач;	2
4	Практическое занятие № 29. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической.	2

	1.Упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещено. 2.Упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, специальных по технике, тактике, на переключения)	
6	Практическое занятие № 30. Составление фрагмента основной части ТЗ 1.Задачи основной части ТЗ. Последовательность решения задач в одном ТЗ. 2.Характеристика средств (основных, вспомогательных). 3. Методические рекомендации по оформлению подвижных игр и эстафет в конспекте. 4. Методика проведению подвижных игр и эстафет в ТЗ.	2
6	Практическое занятие № 31- 32. Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам. 6 текущий контроль: Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам.	4
7	Практическое занятие № 33. Правила игры в ИВС. 1.Ознакомление с книгой прецедентов судейства. 2.Ведение протокола в ходе учебной игры. 3.Ведение протокола тай-брейка в ходе учебной игры. 4.Разбор типичных ошибок.	2
2 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие №1. Совершенствование физических качеств. Кроссовая подготовка (1-2 км). Прыжковые упражнения через барьеры. Упражнения с набивными мячами. Футбол 2 периода по 20 минут. Стретчинг. Многоскоки на гимнастических матах. Упражнения с резиновыми амортизаторами.	2
1	Практическое занятие №2. Совершенствование физических качеств. Кроссовая подготовка (1-2 км). Прыжковые упражнения через барьеры. Упражнения с набивными мячами.	2
1.	Практическое занятие №3**.** Совершенствование специальных физических качеств. Развитие специальной быстроты перемещений (эстафеты). Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения).	2
1	Практическое занятие №4**.** Совершенствование специальных физических качеств. Подбор упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передвижений по корту; для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	2
1	Практическое занятие №5**.** Совершенствование специальных физических качеств. Подбор упражнений для развития прыгучести; для развития прыжковой выносливости. Подбор упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передвижений по корту;	2
1	Практическое занятие №6. Совершенствование специальных физических качеств. Подбор упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подачи и приема подачи.	2
1	Практическое занятие №7. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке. Развитие координационных способностей - игры с мячом. Контрольные испытания по физической подготовке	2
2.	Практическое занятие №8. Совершенствование технического мастерства в нападении. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приёмами нападения. Выбор точки удара при игре по линии. Выбор точки удара при игре кроссом. Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приёмами игры.	2

2	Практическое занятие №9. Совершенствование технического мастерства в нападении. Сочетание перемещений при ударах с отскока и с лета (имитация). Удары с отходом назад в прыжке. Атакующая свеча на задней линии корта.	2
2	Практическое занятие №10. Совершенствование технического мастерства в нападении. Первая подача на точность, силу. Первая подача в разные зоны квадрата подачи. Вторая подача по разным зонам квадрата. Приём мяча после подачи.	2
2.	Практическое занятие №11. Совершенствование технического мастерства в защите. Выбор точки удара при игре по линии. Выбор точки удара при игре кроссом. Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приёмами игры в защите.	2
2	Практическое занятие №12. Совершенствование технического мастерства в защите. Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приёмами игры в защите. Защитная свеча на дальней линии корта. Контрольные испытания по технической подготовке.	2
2	Практическое занятие №13. Совершенствование технического мастерства в защите. Чередование первой и второй подач в сочетании с требованиями точности. Приём мяча различными способами в опорном и безопорном положении. Контрольные испытания по технической подготовке.	2
2	Практическое занятие №14. Совершенствование технического мастерства в защите. Чередование первой и второй подач в сочетании с требованиями точности. Приём мяча различными способами в опорном и безопорном положении. Контрольные испытания по технической подготовке.	2
3.	Практическое занятие №15. Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении в ИВС. Чередование ударов «короткий-длинный». Чередование ударов «линия-кросс».	2
3	Практическое занятие №16. Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении в ИВС. Комбинация - выход к сетке с короткого мяча. Выбор места и способа подачи (после подачи - смена сторон площадки). Комбинация: (разучивание) подача – выход к сетке с завершающим ударом с лета.	2
3	Практическое занятие №17. Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении в ИВС. Комбинация: подача – выход к сетке с завершающим ударом с лета.	2
3	Практическое занятие №18. Совершенствование технико-тактического мастерства. Контрольные испытания по технической подготовке.	2
3	Практическое занятие №19. Совершенствование технико-тактического мастерства. Контрольные испытания по технической подготовке.	2
3.	Практическое занятие №20**.** Совершенствование технико-тактического мастерства**.** Индивидуальные тактические действия в защите в настольном теннисе. Приём мяча: выбор способа перемещения и способа приёма мяча. Защитные действия для восстановления игровой позиции: длинный кросс, если соперник на задней линии; по линии, если соперник в пределах игровой части корта.	2
3	Практическое занятие №21. Тактические действия в нападении. Методика углублённого разучивания. Организация атаки с приёма второй подачи. Игровые ситуации и варианты возможных комбинаций.	2
3	Практическое занятие №22. Тактические действия в нападении. Методика углублённого разучивания. Организация атаки с короткого мяча. Игровые ситуации и варианты возможных комбинаций.	2
3.	Практическое занятие №23. Тактические действия в нападении. Методика	2

	углублённого разучивания. Организация атаки с первой подачи. Варианты возможных комбинаций.	
4.	Практическое занятие №24. Учебные игры с системой заданий: взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности. Учебные игры по заданию: подача укороченная, атакующий удар – по ходу; подача – выход к сетке.	2
3	Практическое занятие № 25. Тактические действия в защите. Методика начального и углубленного разучивания.	2
3	Практическое занятие № 26. Тактические действия в защите. Методика начального и углубленного разучивания. Контрольные испытания по тактической подготовке.	2
3	Практическое занятие № 27 Тактические действия в нападении и защите. Контрольные испытания по тактической подготовке.	2
4	Практическое занятие № 28. Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности) Учебная игра (задание: вторая подача, атакующий прием подачи).	2
5	Практическое занятие № 29. Разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по настольному теннису. Федеральный стандарт по виду спорта.	2
5	Практическое занятие № 30. Решение воспитательных задач в процессе психологической подготовки 1. Принципы воспитания нравственно-волевых качеств при выполнении упражнений. 2. Методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.	2
6	Практическое занятие № 31. Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности) Задание: подача с выходом к сетке, завершающий укороченный, атакующий удар с хода. Контрольные испытания по интегральной подготовке	2
7.	Практическое занятие №32 Правила игры в настольном теннисе. Теоретические принципы применения правил: назначение (функции) правил, важнейшие факторы в создании правил, основополагающие принципы применения правил. Рабочая программа на официальных соревнованиях: прибытие пред турниром, совещание, комментарии по судейству, информация о назначениях, тест на алкоголь, поведение судей. Функции судьи-информатора на теннисных матчах	2
8.	Практическое занятие №33. Обследование соревновательной деятельности. Начальное расположение игроков во время матча. Место действия игроков. Протокол игры и регистрация ТТД, расчёт итоговых показателей ТТД (КРА, КС, КПЭ). Оформление карты анализа и оценки технико-тактической деятельности.	4
	3 СЕМЕСТР	
1.	Практическое занятие №1-2. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. 1. Гимнастические упражнения: в движении, с мячом. Акробатические упражнения – группировки, перекаты из различных исходных положений, кувырки вперёд, назад. Кроссовый бег. 2. Гимнастические упражнения без предметов в парах. Легкоатлетические упражнения - развитие быстроты (ускорения на 10, 20, 30 метров), развитие скоростно-силовых качеств: метания набивного мяча.	4
1	Практическое занятие № 5. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2

2.	Практическое занятие №6. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе по технической подготовке. Общая характеристика содержания подвижных игр, определяемых спортивной специализацией. Факторы, определяющие выбор подвижной игры. Проведение игры для обучения и совершенствования элементов техники.	2
2.	Практическое занятие №7. Совершенствование технического мастерства в нападении. Перемещения в сочетании с техническими приёмами нападения. Вторая подача кручёная по разным зонам квадрата. Первая подача на точность, силу. Выбор точки удара при входе в корт.	2
2,3	Практическое занятие №8. Совершенствование технического мастерства в нападении. Перемещения в сочетании с техническими приёмами нападения. Выбор точки удара с задней линии при входе в корт. Выбор точки удара при входе в корт. Выбор точки удара при игре кроссом. Выбор точки удара	2
2,3	Практическое занятие №9. Совершенствование технического мастерства в нападении. Перемещения в сочетании с техническими приёмами нападения. Выбор точки удара при игре кроссом. Выбор точки удара.	2
2,3	Практическое занятие №10. Совершенствование технического мастерства в нападении. Сочетание способов перемещений с техническими приёмами игры в защите. Приём второй подачи. Сочетание перемещений при ударах (имитация).Удары над головой с отходом назад в прыжке.	2
2,3.	Практическое занятие №11. Совершенствование технического мастерства в нападении. Сочетание способов перемещений с техническими приёмами игры в защите. Приём второй подачи. Удары в противоход.	2
2.	Практическое занятие №12. Совершенствование технического мастерства в защите. Защитная свеча на задней линии корта. Методика углублённого разучивания и совершенствования защитной свечи на дальней линии корта.	2
2.	Практическое занятие №13. Совершенствование технического мастерства в защите. Методика углублённого разучивания защитной свечи.	2
2.	Практическое занятие №14. Совершенствование технического мастерства в защите. Защитная свеча на задней линии корта. Методика совершенствования защитной свечи на дальней линии корта.	2
2.	Практическое занятие №15. Совершенствование технического мастерства в защите. Методика углублённого разучивания и совершенствования выполнение приёма второй подачи. Чередование первой и второй подач в сочетании с требованиями точности. Приём мяча при входе в корт. Контрольные испытания по технической подготовке.	2
3.	Практическое занятие №16. Совершенствование технико-тактического мастерства. Контрольные испытания по технической подготовке».	2
3.	Практическое занятие №17-18. Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении. Чередование ударов «короткий - длинный». Чередование ударов «линия-кросс». Комбинация: выход к сетке с короткого мяча.	4
3.	Практическое занятие №19. Совершенствование технического мастерства в защите: подача резаная по разным зонам квадрата. 4 текущий контроль: «Контрольные испытания по тактической подготовке».	2
3.	Практическое занятие №20. Совершенствование технического мастерства в защите: защитные действия для восстановления игровой позиции: длинный кросс, если соперник на задней линии; по линии, если соперник в пределах игровой части корта.	2
4.	Практическое занятие №21-22. Средства и методы интегральной подготовки.	4

	Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к техническим приёмам. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Чередование тактических действий (индивидуальных и командных) в нападении и защите. Ролевая игра: подготовительные к настольномутеннису игры.	
5.	Практическое занятие №23-24. Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и не специфические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.	4
6	Практическое занятие № 25. Составление конспекта подвижной игры или эстафеты для подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач. 1. Схема игры. Правила игры. 2. Требования к постановке общих и частных задач. 3. Изучение последовательности деятельности руководителя игры. 4. Изучение подвижных игр в качестве участника. 5. Изучение подвижных игр в качестве помощника. 6. Изучение подвижных игр в качестве руководителя.	2
6	Практическое занятие № 26. Составление конспекта подвижной игры или эстафеты для основной части ТЗ с формулировкой частных задач. 1. Схема игры. Правила игры. 2. Требования к постановке общих и частных задач. 3. Изучение последовательности деятельности руководителя игры. 4. Изучение подвижных игр в качестве участника. 5. Изучение подвижных игр в качестве помощника. 6. Изучение подвижных игр в качестве руководителя. Задания для самостоятельной работы: написание конспекта подвижной игры для основной части ТЗ с формулировкой частных задач (игры и эстафеты для обучения техническим приемам игры).	2
6.	Практическое занятие №27. 5 текущий контроль: Проведение студентами подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам (подвижные игры и эстафеты в разминке)	2
6.	Практическое занятие № 28. 6 текущий контроль: Проведение студентами основной части ТЗ по разработанным конспектам. (подвижные игры и эстафеты для развития решения основных задач ТЗ)	2
7.	Практическое занятие №29-30. Правила соревнований по мини-теннису. Характеристика игры. Трёхуровневая система соревнований. Оборудование для игры, требования к сетке, стойкам, мячам. Структура игры. Набор очков, выигрыш партии, встречи.	4
7.	Практическое занятие №31-32. Правила соревнований по мини-теннису. 1. Характеристика игры. 2. Оборудование для игры на открытых площадках и закрытых помещениях (требования к сетке, стойкам). Мяч. 3. Структура игры. Набор очка, выигрыш партии, встречи 4. Состав команды. 5. Перерывы и задержки в игре.	4
8	Практическое занятие №33. Обследование соревновательной деятельности. Запись игр. Фиксация технико-тактических действий в нападении и защите. Запись игровых действий.	2
4 СЕМЕСТР		

1.	Практическое занятие №1-3. Совершенствование физических качеств. Кроссовая подготовка (1-2 км). Прыжковые упражнения через барьеры. Упражнения с набивными мячами. Футбол 2 периода по 20 минут. Стретчинг. Многоскоки на гимнастических матах в высоту в глубину. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Силовая тренировка в тренажёрном зале(круговая тренировка).Стретчинг.	6
1.	Практическое занятие №4-5. Совершенствование специальных физических качеств. Практические групповые и индивидуальные упражнения: Развитие специальной быстроты перемещений (эстафеты). Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения). Хоккей 2 периода по 20 минут теннисным мячом. Инструкторская практика. Подбор упражнений: для развития навыков быстроты ответных действий; для развития прыгучести; для развития прыжковой выносливости.	4
1.	Практическое занятие №6-7. Совершенствование специальных физических качеств. Практические групповые и индивидуальные упражнения: Инструкторская практика. Подбор упражнений: для развития качеств, необходимых при выполнении техники приёма и передвижений по корту: для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; для развития качеств, необходимых при выполнении ударов в движении у сетки.	4
1.	Практическое занятие №8. Подвижные игры и эстафеты в учебно-тренировочном процессе интегральной подготовки. Практические групповые и индивидуальные упражнения: Развитие координационных способностей - игра в настольный теннис: комбинации с подачей и выходом к сетке с большим количеством мячей. Инструкторская и судейская практика. Эстафеты с бегом и прыжками: линейные, круговые, встречные для развития физических способностей - скоростно-силовых, силовых.	2
1.	Практическое занятие № 9. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2
2.	Практическое занятие №10-12. Совершенствование технического мастерства в нападении. Перемещения: вход в корт. Подача, приём подачи. Первая подача в разные зоны квадрата подачи. Вторая подача с разным вращением мяча: резаным, кручёным. Первая подача на точность, силу. Стабильное (надёжное) выполнение приёма второй подачи Выбор точки удара при игре по линии при входе в корт. Выбор точки удара при игре кроссом при входе в корт. Атакующая свеча на задней линии корта.	6
2	Практическое занятие № 13. Совершенствование технического мастерства. Контрольные испытания по технической подготовке.	2
2.	Практическое занятие №14-15. Совершенствование технического мастерства в защите. Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приёмами игры в защите на задней линии. Стабильное (надёжное) выполнение приёма первой подачи. Удары над головой с отходом назад в прыжке. Защитная свеча на дальней линии корта.	4
2	Практическое занятие №16. Совершенствование технического мастерства в защите. Контрольные испытания по технической подготовке.	2
2.	Практическое занятие №17-18. Совершенствование технического мастерства в защите. Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приёмами игры в защите на задней линии. Приём мяча после первой подачи. Сочетание перемещений при ударах (имитация). Удары с отходом назад в прыжке.	4

3.	Практическое занятие №19-20. Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении. Чередование ударов «короткий - длинный» с разным вращением. Чередование ударов «линия-кросс». Комбинации: выход к сетке с короткого мяча; выход к сетке с завершающим ударом с отскока по линии. Контрольные испытания по тактической подготовки.	4
3.	Практическое занятие №21-22. Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в защите. Защитные действия для восстановления. Для восстановления игровой позиции: длинный кросс, если соперник на задней линии; по линии, если соперник в пределах игровой части корта. Контрольные испытания по тактической подготовке.	4
3.	Практическое занятие №23-24. Совершенствование технико-тактического мастерства в парной игре. Индивидуальные тактические действия в нападении. Практические групповые и индивидуальные упражнения: Выбор места и способа подачи. Комбинация: (разучивание) подача – выход к сетке с завершающим ударом с отскока по линии	4
3.	Практическое занятие №25-26. Совершенствование технико-тактического мастерства в парной игре. Индивидуальные тактические действия в нападении. Практические групповые и индивидуальные упражнения: Комбинация: подача – выход к сетке с завершающим ударом кроссом. Организация атаки с приёма второй подачи. Организация атаки с короткого мяча. Игры со счётом.	4
3.	Практическое занятие № 27-28. Совершенствование технико-тактического мастерства в парной игре. Индивидуальные тактические действия в защите. Приём мяча: выбор способа перемещения и способа приёма мяча. Комбинации с чередованием смены направления полёта мяча. Игры со счётом.	4
3.	Практическое занятие № 29-30. Совершенствование технико-тактического мастерства в парной игре. Индивидуальные тактические действия в защите. Комбинации с чередованием смены направления полёта мяча. Комбинация с изменением траектории полёта мяча. Игры со счётом.	4
4	Практическое занятие №31-32. Интегральная подготовка. Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности). Учебная игра по заданию: подача - атакующий прием подачи, удар с хода; подача – выход к сетке.	4
5.	Практическое занятие №33. Методическое занятие Современные тенденции развития тенниса. Изменения в правилах. Изменение в технике. Развитие тактики.	2
5.	Практическое занятие №34-35. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Установки игрокам, разбор игр. Установки игрокам по тактике ведения игры. Организация и проведения собрания после игры.	4
5.	Практическое занятие №36. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы спортсменов. Ведение дневника самоконтроля.	2
5.	Практическое занятие №37. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы спортсменов.	2

5	Практическое занятие № 38-39. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. 1.Ведение дневника самоконтроля. 2. Психограмма игрока. 3. Психограмма команды (пары). 4. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.	4
5.	Практическое занятие №40. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.	2
6	Практическое занятие №41. Виды и формы организации ТЗ. Виды и формы организации ТЗ. Структура тренировочного занятия. Формулировка общих и частных задач в комплексном занятии по технико-тактической подготовке. Подбор средств. Разработка конспектов ТЗ по заданию.	2
7.	Практическое занятие №42-43. Правила игры. Трактовка правил. Судейские жесты и возгласы. Изучение жестов судей.	4
7,8.	Практическое занятие №44-46. Инструкторская и судейская практика. Правила игры в настольном теннисе. Ведение протокола игры. Учебная игра – судейство: судья на вышке, наблюдающий судья, судья-секретарь, судьи на линиях. Разбор судейства, анализ спорных ситуаций. Учебная игра – судейство: судья за столом, судьи на линиях. Разбор судейства, анализ спорных ситуаций. Учебная игра – судейство: наблюдающий судья, судья- секретарь.	6
7.	Практическое занятие №47. Организация и проведение соревнований по теннису. Процедуры для судей до начала, во время и после матча (игровой протокол с гимном; игровой протокол без гимна).	2
7	Практическое занятие № 48. Организация, проведение и судейство соревнований по теннису. Составление положения о соревнованиях: основные нормативные документы, единый спортивный календарь; постановка целей и задач; система проведения соревнований, регламент; режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях.	2
8	Практическое занятие №49-51. Обследование соревновательной деятельности. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью. Методы оценки эффективности игровых действий. Расчёт эффективности игровых действий игрока. Протокол игры и регистрация действий. Определение результата игрового действие (итоговые показатели). Показатели ТТД по сетам. Эффективность ТТД по отдельным действиям. 6 текущий контроль: Анализ результатов по обследованию соревновательной деятельности.	6
5 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие №1-3. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Совершенствование специальных физических качеств. Развитие специальной быстроты (перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции). Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Развитие специальной гибкости. Развитие акробатической ловкости. Развитие специальной выносливости: скоростной, прыжковой	6
2	Практическое занятие №4-6. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приёмами нападения. Вторая подача с разным вращением мяча: резаным, кручёным. Первая подача на точность, силу. Выбор точки удара при игре по линии и кроссом при входе в корт. Выбор точки удара при игре на задней линии корта. Подача в разные зоны квадрата подачи.	6

	Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приёмами игры на задней линии. Приём мяча после первой подачи и второй подачи. Сочетание перемещений при ударах с отскока. Удары с отходом назад в прыжке.	
3.	Практическое занятие №7-9. Индивидуальные тактические действия в нападении в ИВС. Практические групповые и индивидуальные упражнения: Чередование ударов «короткий - длинный» с разным вращением. Чередование ударов «линия-кросс». Комбинации: - выход к сетке с короткого мяча; подача – проход к сетке с завершающим ударом по линии, выбор места и способа подачи при смене квадрата подачи - (углублённое разучивание). Проектирование фрагмента конспекта основной части ТЗ по обучению действиям в нападении.	6
4.	Практическое занятие №10-11. Интегральная подготовка. Интеграция технической, тактической подготовки, физической подготовки в тренировке. Учебные игры с системой заданий (взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности).	4
6.	Практическое занятие №9-10. Спортивная тренировка. Разработка текущего планирования для секционной работы по настольному теннису. Инструкторская и судейская практика. Секционная работа по теннису в спортивной школе (клубе). Проведение ТЗ в соответствии с текущим планом на месяц	4
7.	Практическое занятие №12-13. Инструкторская и судейская практика. Правила счёта в парных соревнованиях. Очерёдность подач в розыгрыше тай-брейка. Судейство соревнований: анализ спорных ситуаций.	4
8	Практическое занятие №14-15. Обследование соревновательной деятельности. Компьютерные программы по теннису. Анализ и оценка результативности игровой деятельности	4
6 СЕМЕСТР		
1.	Практическое занятие №1. Совершенствование физических качеств. Практические групповые и индивидуальные упражнения. Гимнастические упражнения (в движении, с мячом). Акробатические упражнения – группировки, перекаты из различных исходных положений, кувырки вперёд, назад. Легкоатлетические упражнения - развитие быстроты (ускорения), развитие силы (метание набивного мяча). Упражнения с мгновенным реагированием на меняющуюся обстановку.	2
1.	Практическое занятие №2-3. Совершенствование специальных физических качеств. 1. Развитие специальной быстроты перемещений. 2. Развитие скоростно-силовых качеств (взрывной силы). 3. Развитие способности напряжение - расслабление.	4
1.	Практическое занятие №4. Совершенствование специальных физических качеств. 1. Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения). 2.Развитие специальной выносливости (прыжковой).	2
2.	Практическое занятие №5. Совершенствование технического мастерства в нападении. 1. Развитие качеств необходимых при выполнении подачи. 2. Развитие качеств, необходимых при блокирующем приёме подачи. 3. Подача на точность в зоны квадрата.	2
2.	Практическое занятие №6-7. Совершенствование технического мастерства в нападении. Практические групповые и индивидуальные упражнения: 1. Бег с остановками и изменениями направления. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определённого задания: поворот на 360 градусов, прыжок вверх, имитация нападающего удара.	4

	2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма мяча. 3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Нападающий удар по ходу, с переводом по направлению.	
2.	Практическое занятие №8-9. Совершенствование технического мастерства в нападении. Методика углублённого разучивания и совершенствования. Практические групповые и индивидуальные упражнения: 1.Перемещения в сочетании с техническими приёмами нападения. 2.Вторая подача с разным вращением мяча и в разных направлениях. 3.Первая подача на точность, силу.	4
2	Практическое занятие №10-11. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Моделирование ситуаций с использованием многоходовых комбинаций, включающие удары с задней линии по разным направлениям и удары «свечой», повторяемые многократно.	4
3	Практическое занятие №12-13. Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия, тактические действия в защите. Моделирование ситуаций с использованием игровых комбинаций: перед игроком ставится задача направленного полёта мяча.	4
3	Практическое занятие №17-18. Совершенствование технического мастерства в нападении. Контрольное тестирование технической подготовленности.	4
3	Практическое занятие №19-20. Совершенствование технического мастерства в защите. Контрольное тестирование технической подготовленности.	4
3	Практическое занятие №21-22. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углублённого разучивания и совершенствования завершающих ударов после: чередования ударов «короткий - длинный»; чередования ударов «линия-кросс»; в комбинации - выход к сетке с короткого мяча.	4
3	Практическое занятие №-23-25. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите в парной игре. Методика углублённого разучивания и совершенствования. Практические групповые и индивидуальные упражнения: 1.Чередование ударов «короткий - длинный». 2. Индивидуальные тактические действия в защите. Защитные действия для восстановления игровой позиции: - длинный кросс, если соперники на задней линии.	6
4	Практическое занятие №26-27. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры с заданием.	4
6	Практическое занятие №28-29. Построение спортивной тренировки в ИВС. Организационно-методическое обеспечение подготовки резервов. 1. Организационные формы подготовки юных теннисистов: массовые формы работы по теннису с детьми; подготовка спортивных резервов. 2. Организация и проведение ТЗ в группах НП 3. Значение воспитательной работы в секционной работе по настольному теннису и группах начальной подготовки ДЮСШ	4
7	Практическое занятие №30-31. Инструкторская и судейская практика. Организация и проведение соревнований, показательных выступлений и конкурсов дня здоровья и спорта 1. Организация и проведение соревнований. 2. Конкурсы и игры с теннисным мячом и ракеткой	4
7	Практическое занятие №32. Инструкторская и судейская практика (учебная практика). Судейство соревнований по настольному теннису в рамках физкультурных праздников. Учебная игра – судейство.	2
8	Практическое занятие № 33. Анализ и оценка результативности парной игры.	2
7 СЕМЕСТР		

1.	Практическое занятие №1. Физические качества и физическая подготовка в избранном виде спорта. Совершенствование специальных физических качеств. 1. Развитие специальной быстроты перемещений. 2. Развитие скоростно-силовых качеств (взрывной силы). 3. Развитие способности напряжение - расслабление.	2
1.	Практическое занятие №2. Физические качества и физическая подготовка в избранном виде спорта. Совершенствование специальных физических качеств 2. Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения). 3.Развитие специальной выносливости (прыжковой).	2
2.	Практическое занятие №3. Совершенствование технического мастерства в нападении. 1. Развитие качеств необходимых при выполнении подачи. 2. Развитие качеств, необходимых при блокирующем приёме подачи. 3. Подача на точность в зоны квадрата.	2
2.	Практическое занятие №4. Совершенствование технического мастерства в нападении. Практические групповые и индивидуальные упражнения. 1. Бег с остановками и изменениями направления. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определённого задания: поворот на 360 градусов, прыжок вверх, имитация нападающего удара. 2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма мяча. 3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Нападающий удар по ходу, с переводом по направлению.	2
2.	Практическое занятие №5. Совершенствование технического мастерства в нападении. Методика углублённого разучивания и совершенствования 1.Перемещения в сочетании с техническими приёмами нападения 2.Вторая подача с разным вращением мяча и в разных направлениях. 3.Первая подача на точность, силу.	2
2.	Практическое занятие №6. Совершенствование технического мастерства в нападении. Практические групповые и индивидуальные упражнения 1.Выбор точки удара при входе в корт и игре кроссом. 2. Удары в разных точках по разным направлениям. 3.Двухходовые комбинации: «треугольник»	2
2.	Практическое занятие №7. Совершенствование технического мастерства в нападении. Методика углублённого разучивания и совершенствования Многоходовые комбинации, включающие удары с задней линии по разным направлениям и удары с лета с завершающим ударом.	2
2.	Практическое занятие №8. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Практические групповые и индивидуальные упражнения 1.Многоходовые комбинации, включающие удары с задней линии по разным направлениям и удары «свечой», повторяемые многократно.	2
2.	Практическое занятие №9. Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия, тактические действия в защите. Ситуационные упражнения с использованием игровых комбинаций: перед игроком ставится задача направления полёта мяча.	2
2.	Практическое занятие №10. Совершенствование технического мастерства в нападении. Контрольные испытания по технической подготовке	2
2.	Практическое занятие №11.Совершенствование технического мастерства в защите. Контрольные испытания по технической подготовке	2

3.	Практическое занятие №12. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Практические групповые и индивидуальные упражнения: 1.Чередование ударов «короткий - длинный». 2.Чередование ударов «линия-кросс». 3. Комбинация (совершенствование) - выход к сетке с короткого мяча. 4. Защитные действия для восстановления игровой позиции: длинный кросс, если соперник на задней линии; по линии, если соперник в пределах игровой части корта.	2
3.	Практическое занятие №13.Тактические действия в нападении и защите. Контрольные испытания по тактической подготовке	2
4.	Практическое занятие №14. Интегральная подготовка Взаимосвязь компонентов подготовки в игровой и соревновательной деятельности. Учебные игры с заданием	2
7.	Практическое занятие №15. Инструкторская и судейская практика. Организация и проведение соревнований, показательных выступлений и конкурсов дня здоровья и спорта 1. Организация и проведение соревнований. 2. Конкурсы и игры с теннисным мячом и ракеткой	2
8 СЕМЕСТР		
1.	Практическое занятие № 1. Физические качества и физическая подготовка в избранном виде спорта. Совершенствование физических качеств 1. Гимнастические упражнения (в движении, с мячом). 2. Акробатические упражнения – группировки, перекаты из различных исходных положений, кувырки вперёд, назад. 3. Кроссовый бег.	2
1.	Практическое занятие №2. Физические качества и физическая подготовка в избранном виде спорта. Совершенствование специальных физических качеств. 1. Развитие специальной быстроты перемещений. 2. Развитие скоростно-силовых качеств (взрывной силы). 3. Развитие способности напряжение - расслабление.	2
1.	Практическое занятие №3. Физические качества и физическая подготовка в избранном виде спорта. Совершенствование специальных физических качеств 2. Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения). 3. Развитие специальной выносливости (прыжковой).	2
1.	Практическое занятие №4. Физические качества и физическая подготовка в избранном виде спорта. Совершенствование специальных физических качеств 2. Развитие динамической гибкости. 3. Развитие специальной выносливости. Тест-тренировка.	2
1.	Практическое занятие №5. Физические качества и физическая подготовка в избранном виде спорта. Совершенствование способности сохранять равновесие: игровая комбинация: подача – выход к сетке – два-три удара с лёта - свечу, брошенную партнёром по диагонали, пропустить и, отразив её ударом с отскока, вновь выйти к сетке.	2
2.	Практическое занятие №6-7. Совершенствование технического мастерства в нападении 1. Развитие качеств, необходимых для выполнения подачи. 2. Развитие качеств, необходимых при блокирующем приёме подачи. 3. Подача на точность в зоны квадрата.	4
2.	Практическое занятие №8. Совершенствование техники передвижений по корту. Практические групповые и индивидуальные упражнения Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Нападающий удар по ходу, с переводом по направлению.	2
2	Практическое занятие №9. Совершенствование точности дифференцировки	2

	темпа движений: игра со спарринг-партнёрами, выполняющими удары в различном темпе; самопроизвольное изменение темпа в зависимости от характера поставленной тактической задачи..	
2	Практическое занятие №10. Совершенствование точности дифференцировки темпа движений: самопроизвольное изменение темпа: переход от защитных действий к активным в разные моменты тренировки.	2
2.	Практическое занятие №11. Совершенствование технического мастерства в нападении. 1.Перемещения в сочетании с техническими приёмами нападения: подача – выход к сетке. 2 Подача с разным вращением мяча и в разных направлениях. 3.Подача на точность, силу.	2
2	Практическое занятие №12. Совершенствование технического мастерства в нападении. Многоходовые комбинации, включающие удары с задней линии по разным направлениям и удары с лета с завершающим ударом.	2
3	Практическое занятие №13. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите. Многоходовые комбинации, включающие удары с задней линии по разным направлениям и удары «свечой», повторяемые многократно.	2
3.	Практическое занятие №14. Совершенствование технического мастерства в нападении. Контрольные испытания по технической подготовке	2
3.	Практическое занятие №15. Совершенствование технического мастерства в защите. Контрольные испытания по технической подготовке	2
3.	Практическое занятие №16. Совершенствование точности вероятностного прогнозирования: игра с выявлением последовательности ударов в случае разыгрывания стандартной игровой комбинации последовательности ударов.	2
3.	Практическое занятие №17. Совершенствование тактического мастерства в защите. 1.Подача резаная по разным зонам квадрата. 2. Индивидуальные тактические действия в защите. Защитные действия для восстановления игровой позиции: длинный кросс, если соперник на задней линии; по линии, если соперник в пределах игровой части корта. Учебная игра с заданием.	4
4.	Практическое занятие №18.Тактические действия в нападении и защите. Контрольные испытания по технико-тактической подготовке	2
6	Практическое занятие №19. Доврачебная помощь при травмах и острых состояниях: первая помощь при вывихах и ушибах, растяжениях мышц и связок. Обсуждение и определение роли предстартовой разминки в профилактике травматизма.	2
6	Практическое занятие №20. Контроль тренировочной деятельности. Контроль состояния спортсмена. Учёт результатов контроля при корректировке планов подготовки. Дневник тренера. Дневник спортсмена	2
6	Практическое занятие №21. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.	1
7.	Практическое занятие №22. Инструкторская и судейская практика. Организация и проведение соревнований, показательных выступлений и конкурсов дня здоровья и спорта 1. Организация и проведение соревнований. 2. Конкурсы и игры с теннисным мячом и ракеткой	2
8	Практическое занятие№23. Обследование соревновательной деятельности: разносторонности ТД – количество выполненных подач, приёмов подач, ударов с задней линии, ударов с лёта, других ударов от общего количества всех ударов (%); расчет стабильности действий в среднем и каждого вида удара в отдельности (%); расчет эффективности действий в среднем и каждого вида удара (%).	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие № 1. Физическая подготовка теннисистов: ОФП и СФП. Контроль в физической подготовке. Развитие физических качеств: средства, методы. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по физической подготовке.	2
2	Практическое занятие № 2. Техническая подготовка теннисистов. Контроль техники, средства и методы её совершенствования у теннисистов различной квалификации. Ошибки (грубые, значительные, незначительные) в технике выполнения технических приемов игры в настольный теннис, и способы их исправления	2
6	Практическое занятие № 3. Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки теннисистов (годовой план, его содержание и методика составления: цель, задачи, календарь основных соревнований, задачи периодов, распределение основных средств и объем нагрузки)	2
2 СЕМЕСТР		
3	Практическое занятие №1. Тактическая подготовка теннисистов. Тактические действия (индивидуальные и групповые в нападении и защите). Контроль за уровнем тактической подготовленности.	2
7	Практическое занятие №2. Составление положения о соревнованиях по теннису: основные нормативные документы; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований по настольному теннису; составление программы соревнований; составление сметы соревнований	2
8	Практическое занятие №3. Обследование соревновательной деятельности. Запись игр. Фиксация технико-тактических действий в нападении и защите. Запись игровых действий по расстановкам. Расчёт итоговых показателей ТТД. Эффективность ТТД по отдельным действиям. Оформление карты анализа и оценки технико-тактической деятельности	2
3 СЕМЕСТР		
2, 3	Практическое занятие №1. Совершенствование технико-тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите с мячом и без мяча, групповые тактические взаимодействия в нападении и защите. Методика начального разучивания, углубленного разучивания и совершенствования. Исправление ошибок. Тактические построения (начальная расстановка, место действия).	2
5	Практическое занятие №2. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Цели, задачи интеллектуальной подготовки. Средства интеллектуальной подготовки. Ведение дневника самоконтроля тренировочной и соревновательной деятельности.	2

4	Практическое занятие №3. Интегральная подготовка. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. Средства и методы интегральной подготовки. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к техническим приёмам. Упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещенно.	2
4 СЕМЕСТР		
6	Практическое занятие №1. Построение спортивной тренировки спортсменов. Составление фрагмента подготовительной части ТЗ с формулировкой частных задач.	2
6	Практическое занятие №2. Построение спортивной тренировки спортсменов. Составление фрагмента основной части ТЗ с формулировкой частных задач для обучения техническим приёмам и тактическим действиям, решения задач специальной физической подготовки.	2
2,3	Практическое занятие №3. Совершенствование технико-тактического мастерства. Функции игроков в парной игре (совершенствование техники и тактики игры с учетом игровой функции и индивидуального стиля игрока). Особенности подготовки игроков.	2
5 СЕМЕСТР		
1	Практическое занятие №1. Специальные физические качества и методика их развития в настольном теннисе. Развитие специальной быстроты: перемещений, отдельных движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Развитие специальной гибкости. Развитие акробатической ловкости. Развитие специальной выносливости (скоростной, прыжковой).Физические качества и физическая подготовка в ИВС.	2
2.	Практическое занятие №2. Техника игры и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства 1. Перемещения и удары с отскока справа в открытой стойке в средней точке. Удары слева в средней точке. Подача на точность, силу. 2.Плоские удары с задней линии справа/слева в средней точке. Плоская подача в 1 квадрат в разные зоны. 3. Плоские удары с задней линии справа/слева в высокой точке. Кручёная подача в 1 квадрат в разные зоны. 4. Плоские удары с задней линии справа/слева в высокой точке. Удары в средней точке. Резаная подача в 1 квадрат в разные зоны.	2
6 СЕМЕСТР		
1.	Практическое занятие №1. Совершенствование специальных физических качеств. Моделирование тренировки с акцентом на быстроту передвижения, быстроту реакции. Силовая тренировка в тренажёрном зале (круговая тренировка). Стретчинг. Развитие специальной быстроты перемещений (эстафеты). Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения). Хоккей теннисным мячом. Специальные упражнения для развития навыков быстроты ответных действий; для развития прыгучести; для развития прыжковой выносливости. Игра в настольный теннис: комбинации с подачей и выходом к сетке с большим количеством мячей..	2
3.	Практическое занятие №2. Тактика игры и тактическая подготовка. Методика углублённого разучивания и совершенствования. Индивидуальные тактические действия в нападении. Чередование ударов «короткий - длинный» с разным вращением. Чередование ударов «линия-кросс».	2

	Комбинации: выход к сетке с короткого мяча; выход к сетке с завершающим ударом по линии. Индивидуальные тактические действия в защите. Защитные действия для восстановления игровой позиции: длинный кросс, если соперник на задней линии;	
7 СЕМЕСТР		
6.	Практическое занятие №2. Построение спортивной тренировки спортсменов. Программно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва. Организационные формы подготовки юных теннисистов: массовые формы работы по теннису с детьми; подготовка спортивных резервов. Организация и проведение ТЗ в группах НП. Значение воспитательной работы в секционной работе по теннису и группах начальной подготовки ДЮСШ.	2
7.	Практическое занятие №3. Организация и проведение соревнований. Организация и проведение соревнований, показательных выступлений и конкурсов дня здоровья и спорта. Проектирование программы конкурсов и игр с теннисным мячом и ракеткой.	2
8 СЕМЕСТР		
1.	Практическое занятие №1. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Совершенствование специальных физических качеств Развитие акробатической ловкости (кувырки, падения). Развитие специальной выносливости (прыжковой). Развитие динамической гибкости. Развитие специальной выносливости. Тест-тренировка	2
3.	Практическое занятие №3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении. Методика углублённого разучивания и совершенствования завершающих ударов. Обследование соревновательной деятельности.	2
9 СЕМЕСТР		
1.	Практическое занятие №1. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Совершенствование специальных физических качеств. Развитие специальной быстроты перемещений. Развитие скоростно-силовых качеств (взрывной силы). Развитие способности напряжение - расслабление	2
4.	Практическое занятие №2. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической. Средства и методы интегральной подготовки. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к техническим приёмам. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Чередование тактических действий в нападении и защите. Подготовительные игры.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Барчукова, Г.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта [Текст] : учебное пособие / Г.В. Барчукова, Е.В. Романина. - Москва : Колос-с, 2018. - 132, [2] с. : ил.
2. Горбань, И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 122 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1879-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485622
3. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва :Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099
4. Серова, Л.К. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта. Настольный теннис: управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.К. Серова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 98 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Сокур, Б.П.Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б.П. Сокур, Ю.Н. Эртман, С.Е. Воробьева; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск, 2019. – 87 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Спортивные игры. Правила, тактика, техника : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по всем направлениям / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва :Юрайт, 2020.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса [Текст] : учебник для студентов вузов по специальности 022300 - Физическая культура и спорт / Г.В. Барчукова, Богушас В.М.М., О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. - Москва : Академия, 2006. - 525, [1] с. : ил.
2. Барчукова, Г.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта [Текст] : учебное пособие / Г.В. Барчукова, Е.В. Романина. - Москва : Колос-с, 2018. - 132, [2] с. : ил.
3. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе [Текст] : учебно-методическое пособие / В.В. Команов. - Москва : Советский спорт, 2014. - 391 с. : ил.
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. Николаев, И.В. Основы техники и методики обучения теннису : учебное пособие / И.В. Николаев, О.Н. Степанова. - Москва : Прометей, 2012. - 57 с. - Библиогр. в кн.

- ISBN 978-5-4263-0109-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212092
6. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие / Л.К. Серова. - Москва : Спорт, 2016. - 96 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-27-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262
7. Серова, Л.К. Психологическая подготовка в настольном теннисе [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - Физическая культура / Л.К. Серова, А.С. Мартынов; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации ; Санкт-Петербургский государственный аграрный университет. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. - 129 с. : ил.
8. Серова, Л.К. Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис [Электронный ресурс] : учебник / Л.К. Серова. - Санкт-Петербург : [Б. и.], 2013. – 232 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий-Зал №5 (1 этаж, нежилое помещение №20) – Оборудование: Гимнастическая стенка-4шт., гимнастическая скамейка-6шт., щит баскетбольный-6шт, баскетбольные мячи-12шт., табло электронное, стойки бадминтонные-4шт., сетка бадминтонная-6шт., бадминтонные ракетки-12комплектов, воланы-36шт.

Оборудование и спортивный инвентарь, представленные в Приложение 11 Федерального стандарта спортивной подготовки по теннису:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Стойки для теннисной сетки	штук	4
2	Теннисная сетка	штук	2
3	Ракетка теннисная	штук	12
4	Теннисные мячи	штук	100
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	штук	10

Приложение 1.

к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВЫАНИЕ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	Знает: ППК -1.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет: ППК -1.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ППК -1.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ППК -1.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Владеет (имеет опыт): ППК -1.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; ППК -1.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс I семестр 1 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1 семестр					
1		Практическое занятие №1. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС Общая физическая подготовка.		0,0	
2		Практическое занятие №2. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС Общая физическая подготовка.		0,0	
3		Практическое занятие №3. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка.		0,0	
4		Практическое занятие №4. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка.		0,0	
5		Практическое занятие № 5. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Специальная физическая подготовка 1-текущий контроль КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.	5/10	10,0	
6		Практическое занятие № 6. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Подвижные игры в тренировочном процессе по физической подготовке.		10,0	
7		Практическое занятие №7. Тема 2. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Классификация, систематика терминология в ИВС.		10,00	
8		Практическое занятие № 8. Тема 2. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		10,00	
9		Практическое занятие № 9. Тема 2, 3. Техника игры и техническая подготовка. Тактика игры и тактическая подготовка.		10,0	
10		Практическое занятие № 10. Тема 2, 3. Техника игры и техническая подготовка. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		10,0	

11		Практическое занятие № 11. Тема 2,3. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		10,0	
12		Практическое занятие № 12. Тема 2, 3. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		10,0	
13		Практическое занятие № 13 Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		10,0	
14		Практическое занятие № 1. Тема 2. Техника игры в теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите.		10,0	
15		Практическое занятия № 15. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении, защите. Подготовка к тестированию.		10,0	
16		Практическое занятия № 16. Тема 2. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. 2- текущий контроль: Техника нападения - КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	5/10	20,0	
17		Практическое занятия № 17. Тема 2. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. 3- текущий контроль: Техника защиты - КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	4/10	30,0	
18		Практическое занятие № 18. Тема 2, 3. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		30,0	
19		Практическое занятие № 19. Тема 2, 3. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства.		30,0	
20		Практическое занятие № 20. Тема 3. Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка 4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	5/10	40,0	
21		Практическое занятие № 21. Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила игры в настольный теннис. Принципы применения правил, судейство.		40,0	
22		Практическое занятие № 22. Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС.		40,0	

		Правила игры в настольный теннис. Протокол игры.			
23		Практическое занятие № 23. Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила игры в настольный теннис. Игровые действия.		40,0	
24		Практическое занятие № 24. Тема 7. 5 -текущий контроль: Правила игры в настольный теннис КОНТРОЛЬНЫЙ ОПРОС процедуры.	5/10	50,0	
25		Практическое занятие № 25. Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Учебная игра - судейство		50,0	
26		Практическое занятие № 26. Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Учебная игра - судейство		50,0	*4*
27		Практическое занятие № 27. Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Ведение дневника самоконтроля. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью.		50,0	
28		Практическое занятие № 28. Тема 6. Построение спортивной тренировки. Структурно-содержательная характеристика построения тренировочного занятия. Проведение разминки ТЗ.		50,0	
29		Практическое занятие № 29. Тема 4. Интегральная подготовка		50,0	
30		Практическое занятие № 30. Тема 6. Построение спортивной тренировки. Структурно-содержательная характеристика построения тренировочного занятия: основная часть ТЗ.		50,0	
31 32		Практическое проведение подготовительной части тренировочного занятия (по заданию) – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА		50,0	
33		Методическое занятие. Правила игры в настольном теннисе. 1.Ознакомление с книгой прецедентов судейства. 2.Ведение протокола в ходе учебной игры. 3.Разбор типичных ошибок.		50,0	
		1 Рубежный контроль: Опрос	5/10	60,0	
		2 Рубежный контроль: тестирование	5/10	70	
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	*100*	*8*
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			***50/100***	***100***	

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
2. Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс I семестр 2 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
2 семестр					
1 2 3 4 5		Практическое занятие № 1-5 Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Развитие общих и специальных физических качеств		0,0	
6		Практическое занятие № 6. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Совершенствование специальных физических качеств. Подвижные игры в специальной физической подготовке теннисистов. Развитие специальной быстроты, ловкости		0,0	
7		Практическое занятие №7. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. «Специальные физические качества» 1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	5/10	10,0	
8		Практическое занятие №8. Тема 2. Техника игры в теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		10,0	
9		Практическое занятие № 9. Тема 2. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		10,0	
10		Практическое занятие № 10. Тема 2. Техника игры в теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите.		10,0	
11		Практическое занятие № 11. Тема 2. Техника игры в теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите.		10,0	
12 13 14 15		Практическое занятие № 12-15. Тема 2. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите.		10,0	
16		Практическое занятие № 16. Тема 2. Техника игры в теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		10,0	
17		Практическое занятие № 17. Тема 3. Тактика игры в теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: индивидуальные тактические действия в нападении, групповые взаимодействия.			
18		Практическое занятие № 18. Тема 2. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. 2- текущий контроль: Техника нападения - КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	5/10	20,0	
19		Практическое занятие № 19. Тема 2. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. 3- текущий контроль: Техника защиты - КОНТРОЛЬНЫЕ	4/10	30,0	

		ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ			
20		Практическое занятие № 20. Тема 3 Тактика игры в теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении, групповые взаимодействия.		36	
21		Практическое занятие № 21. Тема 3. Тактика игры в теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в нападении.		37	
22		Практическое занятие № 22. Тема 3. Тактика игры в теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: тактические действия в нападении.		37	
23		Практическое занятие № 23. Тема 3 Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: тактические действия в нападении.		37	
24		Практическое занятие № 24. Тема 3 Тактика игры в теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: тактические действия в защите.		38	
25		Практическое занятие № 25. Тема 3 Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: тактические действия в защите.		39	
26		Практическое занятие № 26. Тема 3. Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: тактические действия в защите. 4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	5/10	40,0	
27		Практическое занятие № 27. Тема 3 . Тактика игры в теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: тактические действия в защите. 5- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	4/10	50,0	
28		Практическое занятие № 28. Тема 4 Интегральная подготовка. Учебная игра с системой заданий.		50,0	
29		Практическое занятие № 29. Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Единая спортивная классификация понастольному теннису. Федеральный стандарт по виду спорта – настольный теннис.		50,0	
30		Практическое занятие № 30. Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Принципы воспитания нравственно-волевых качеств при выполнении упражнений.		50,0	
31		Практическое занятие № 31. Тема 4. Интегральная подготовка. Учебная игра с системой заданий		50,0	
32		Практическое занятие № 32. Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС.		50,0	
33		Практическое занятие № 33. Тема 8 Обследование соревновательной деятельности. Протокол обследования. Регистрация действий. оценок Кодовая запись игры. Расчет коэффициента эффективности.		50,0	
		1 рубежный контроль - опрос	5/10	60,0	
		2 рубежный контроль - тестирование	5/10	70,0	
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			***50/100***	***100***	

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр
Курс 2 семестр 3 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
3 семестр					
1 2 3 4		Практическое занятие № 1-4. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Совершенствование физических качеств. Тест-тренировка.		0	
5		Практическое занятие № 5. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. 1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	10.0	
6		Практическое занятие№ 6. Тема 2 Техника игры и техническая подготовка в ИВС. Подвижные игры и эстафеты в технической подготовке.		10.0	
7		Практическое занятие № 7. Тема 2. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		10.0	
8		Практическое занятие № 8. Тема 2 Техника игры в теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении.		10.0	
9 10 11		Практическое занятие № 9-11. Тема 2,3 Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении .		10.0	
12		Практическое занятие № 12. Тема 2,3 Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в защите.		10.0	
13		Практическое занятие № 13. Тема 3 Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Тактика одиночного и группового блокирования.		10.0	
14		Практическое занятие № 14. Тема 2,3 Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите. Подготовка к тестированию.		10.0	

15		Практическое занятие № 15. Тема 2. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении. 2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	20.0	
16		Практическое занятие № 16. Тема 2. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите. 3- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	4/10	30,0	
17 18		Практическое занятие № 17,18. Тема 2,3. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства – выбор способа блокирования по тактической реализации.		30,0	
19		Практическое занятие № 19. Тема 3. Тактика игры в теннис и тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства: командные тактические действия в защите. 4- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕУПРАЖНЕНИЯ	5/10	40,0	
20		Практическое занятие. № 20. Тема 7. Организация и судейство соревнований. Мини-теннис. Организация соревнований.		40,0	
21		Практическое занятие. № 21. Тема 7 Организация и судейство соревнований. Мини-теннис. Правила. Судейство.		40,0	
22 23 24		Практическое занятие. № 22-24. Тема 7 Организация и судейство соревнований. Учебная игра в мини-теннис. Судейство.		40,0	
25 26		Практическое занятие № 25, 26. Тема 5 Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Соревновательная и тренировочная нагрузка. Объем, интенсивность. Дозирование нагрузки. Отдых (активный, пассивный).		40,0	
27		Практическое занятие № 27. Тема 6. Построение спортивной тренировки. Конспект подвижной игры, эстафеты, проведение подвижной игры в ТЗ по заданию. Учебная практика.		40,0	
28		Практическое занятие № 28. Тема 6. Построение спортивной тренировки. Конспект подвижной игры, эстафеты, проведение подвижной игры в ТЗ по заданию. Учебная практика.		40,0	
29 30		Практическое занятие № 29. Тема 4. Интегральная подготовка. Игры подготовительные к настольному теннису.		40,0	
31		Практическое занятие № 31. Тема 6. Построение спортивной тренировки. 5 -текущий контроль Проведение подвижных игр и эстафет в подготовительной части ТЗ. (Учебная практика)	5/10	50,0	
32		Практическое занятие № 32. Тема 6. Построение спортивной тренировки Проведение подвижных игр и эстафет в основной части ТЗ (Учебная практика)		50,0	
33		Практическое занятие № 33. Тема 8. Обследование соревновательной деятельности		50,0	
		1 Рубежный контроль: Опрос	5/10	60,0	
		2 Рубежный контроль: тестирование	5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	

Итоговая сумма баллов за 3 семестр	***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр

Курс 2 семестр 4 (на 20__/20__учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
4 семестр					
1 2 3 4 5 6		Практическое занятие № 1-6. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Развитие физических качеств. Круговая тренировка. Тренировка в тренажерном зале		0	
7 8		Практическое занятие № 7,8. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. Подвижные игры в ТП по интегральной подготовке		0,0	
9		Практическое занятие № 9. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС. 1-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	10,0	
10 11		Практическое занятие № 10,11. Тема 2,3 Техника игры и тактика игры в настольный теннис. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении.		10,0	
12 13		Практическое занятие № 12,13. Тема 2,3 Техника игры и тактика игры в настольный теннис. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении защите		10,0	
14 15 16		Практическое занятие № 14-16. Тема 2 Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении, защите.		10,0	
17		Практическое занятие № 17. Тема 2. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в нападении. 2- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	20,0	
18		Практическое занятие № 18. Тема 2. Техника игры в настольный теннис и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства в защите. 3- текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	4/10	30,0	
19		Практическое занятие № 19. Тема 2,3.		30,0	

		Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные действия в нападении.			
20		Практическое занятие № 20. Тема 2,3. Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные действия в защите.		30,0	
21		Практическое занятие № 21. Тема2, 3. Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные действия в нападении, защите.		30,0	
22		Практическое занятие № 22. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Индивидуальные действия в нападении.		30,0	
23 24 25		Практическое занятие № 23-25. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Командные действия в нападении (в парной игре).		30,0	
26 27 28		Практическое занятие № 26. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства. Командные действия в защите (в парной игре).		30,0	
29		Практическое занятие № 29. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в нападении <u>4- текущий контроль:</u> КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	40,0	
30		Практическое занятие № 30. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. Совершенствования технико-тактического мастерства в защите. <u>5- текущий контроль:</u> КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	50,0	
31 32		Практическое занятие № 31,32. Тема 4. Интегральная подготовка. Учебная игра с системой заданий		50,0	
33		Практическое занятие № 33. Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Современные тенденции развития настольного тенниса. Новое в технике, тактике.		50,0	
34 35		Практическое занятие № 34, 35. Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Установки игрокам перед игрой, в ходе игры, разбор игры.		50,0	
36 37 38		Практическое занятие № 36-38. Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка Планирование и контроль ТП: индивидуальные планы, ведение дневника самоконтроля. Воспитание личности и формирование спортивного коллектива. Психограмма игрока, команды (пары).		50,0	
39		Практическое занятие № 39. Тема 6. Построение спортивной тренировки. Виды и формы организации ТЗ. Учебная практика.		50,0	
40		Практическое занятие № 40. Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Правила, методика судейства, жесты судей.		50,0	
41 42 43 44 45		Практическое занятие № 41-47. Тема 7,8. Организация и судейство соревнований в ИВС. Учебная игра. Судейство, разбор прецедентов судейства. Ведение протокола игр. Ведение протокола тай-брейка. Обследование соревновательной деятельности.		50,0	

46 47		Эффективность игровых действий по элементам.			
48		Практическое занятие № 48. Тема 8. Обследование соревновательной деятельности. Расчет эффективности игровых действий игрока, команды.		50,0	
49		Практическое занятие № 49. Тема 8. Обследование соревновательной деятельности. Расчет эффективности игровых действий игрока, команды.	4/10	50,0	
50 51		Практические занятия № 50, 51. Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Составление положения о соревнованиях, основные нормативные документы, единый спортивный календарь		70,0	
		1 Рубежный контроль: Опрос	5/10	60,0	
		2 Рубежный контроль: тестирование	5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			***50/100***	***100***	

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе

Кафедра: теории и методики спортивных игр

3 курс 5 семестр очная форма обучения (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
5 семестр					
1		Практическое занятие 1. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.		0,0	
2		Практическое занятие 2. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.1-- текущий контроль	4/10!	10,0	
3		Практическое занятие 3. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.		10,0	
4		Практическое занятие 4. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.		10,0	
5		Практическое занятие 5. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка. 2 - текущий контроль: контрольные упражнения.	4/10	20,0	
6		Практическое занятие 6. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка.		20,0	
7		Практическое занятие 7. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка.		20,0	
8		Практическое занятие 8. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка.		20,0	
9		Практическое занятие 9. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка.	4/10	30,0	

		3 - текущий контроль контрольные упражнения			
10		Практическое занятие 10. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. 4 - текущий контроль**:** контрольные упражнения	4/10!	40,0	
11		Практическое занятие11. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.		40,0	
12		Практическое занятие12. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. 5 - текущий контроль	4/10!	50,0	
13		Практическое занятие13. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.		50,0	
14		Практическое занятие14. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка		50,0	
15		Практическое занятие15. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.		50,0	
		1 Рубежный контроль: Опрос	4/10	60,0	
		2 Рубежный контроль: тестирование	5/10	70,0	
Промежуточный контроль (Зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			***50/100***	***100***	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольномтеннисе

Кафедра: теории и методики спортивных игр

3 курс 6 семестр очная форма обучения (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
6 семестр					
1		Практическое занятие 1. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.		0,0	
2		Практическое занятие 2. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка		0,0	
3		Практическое занятие 3. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.		0,0	
4		Практическое занятие 4. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.		0,0	
5		Практическое занятие 5. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка. 1 -текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	10,0	
6		Практическое занятие 6. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка		10,0	
7		Практическое занятие 7. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка		10,0	

8		Практическое занятие 8. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка		10,0	
9		Практическое занятие 9. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка		10.0	
10		Практическое занятие10. Тема 2. Тактика игры и тактическая подготовка.		10,0	
11		Практическое занятие 11. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. 2 - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	20,0	
12		Практическое занятие 126. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. 3 - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	4/10	30.0	
13		Практическое занятие 13. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.		30.0	
14		Практическое занятие 14. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.		30.0	
15		Практическое занятие 15. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. **4 -** текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	40.0	
16		Практическое занятие16. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка		40.0	
17		Практическое занятие17. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.		40,0	
18		Практическое занятие18. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка		40,0	
19		Практическое занятие 19. Тема 4. Интегральная подготовка		40,0	
20		Практическое занятие 20. Тема 6. Построение спортивной тренировки.		40,0	
21		Практическое занятие 21. Тема 7. Организация и судейство соревнований.		40,0	
22		Практическое занятие 22. Тема 7. Организация и судейство соревнований.		40,0	
23		Практическое занятие 23. Тема 6. Построение спортивной тренировки. **5 -** текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	50,0	
		1 Рубежный контроль: Опрос	5/10	60,0	
		2 Рубежный контроль: тестирование	5/10	70,0	
Промежуточный контроль (Зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			***50/100***	***100***	

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе

Кафедра: теории и методики спортивных игр

4 курс 7 семестр очная форма обучения (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
7 семестр					
1		Практическое занятие 1. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.		0,0	
2		Практическое занятие 2. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.		0,0	
3		Практическое занятие 3. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.		0,0	
4		Практическое занятие 4. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.		0,0	
5		Практическое занятие 5. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.		0,0	
6		Практическое занятие 6. 1 - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: контрольные упражнения по специальной физической подготовке.	5/10	10,0	
7		Практическое занятие 7. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка.		10,0	
8		Практическое занятие 8. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка.		10,0	
9		Практическое занятие 9. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.		10,0	
10		Практическое занятие 10. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.		10,0	
11		Практическое занятие 11. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка.		10,0	
12		Практическое занятие 12. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.		10,0	
13		Практическое занятие 13. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.		10,0	
14		Практическое занятие 14. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. 2 - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	20,0	
15		Практическое занятие 15. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. 3-текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:	5/10	306,0	
16		Практическое занятие 16. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка.		30,0	
17		Практическое занятие 17. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка		30,0	
18		Практическое занятие 18. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.		30,0	
19		Практическое занятие 19. Тема 3. Тактика игры и	5/10	40,0	

		тактическая подготовка. 4 - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
20		Практическое занятие 20. Тема 7. Организация и судейство соревнований.		40,0	
21		Практическое занятие 21. Тема 7. Организация и судейство соревнований.		40,0	
22		Практическое занятие 22. Тема 7. Организация и судейство соревнований.		40,0	
23		Практическое занятие 23. Тема 7. Организация и судейство соревнований.		40,0	
24		Практическое занятие 24. Тема 7. Организация и судейство соревнований.		40,0	*2*
25		Практическое занятие 25. Тема 7. Организация и судейство соревнований.		40,0	*2*
26		Практическое занятие 26. Тема 4. Интегральная подготовка.		40,0	
27		Практическое занятие 27. Тема 4. Интегральная подготовка.		40,0	
28		Практическое занятие 28. Тема 4. Интегральная подготовка.		40,0	
29		Практическое занятие 29. Тема 6. Построение спортивной тренировки.		40,0	*2*
30		Практическое занятие 30. Тема 6. Построение спортивной тренировки. Диагностика способностей теннисистов. 5 - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	50,0	
31		Практическое занятие 31. Тема 6. Построение спортивной тренировки.		50,0	*2*
32		Практическое занятие 32. Тема 7. Организация и судейство соревнований. **ТК№6:** судейство соревнований по теннису в рамках физкультурных праздников.		50,0	
		1 Рубежный контроль: Опрос	5/10	60,0	
		2 Рубежный контроль: тестирование	5/10	70,0	
Промежуточный контроль (Зачет) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			***50/100***	***100***	

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт

Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе

Кафедра: теории и методики спортивных игр

4 курс 8 семестр очная форма обучения (на **20__/20__**учебный год)

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	*Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля*
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
8 семестр					
1		Практическое занятие 10. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.			

2		Практическое занятие 11. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.			
3		Практическое занятие 12. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.			
4		Практическое занятие 13. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.1 - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	10,0	
5		Практическое занятие 16. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка			
6		Практическое занятие 17. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка			
7		Практическое занятие 18. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка			
8		Практическое занятие 19. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. 2 - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	20,0	
9		Практическое занятие 20. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. 3 - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:	5/10	30,0	
10		Практическое занятие 29. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка			
11		Практическое занятие 30. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.			
12		Практическое занятие 31. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка.			
13		Практическое занятие 32. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. **4** - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:	5/10	40,0	
14		Практическое занятие 33. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. 5 - текущий контроль: КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5/10	50,0	
15		Практическое занятие 38. Тема 4. Интегральная подготовка		50,0	
16		Практическое занятие 39. Тема 4. Интегральная подготовка		50,0	
17		Практическое занятие 40. Тема 6. Построение спортивной тренировки.		50,0	
18		Практическое занятие 41. Тема 6. Построение спортивной тренировки		50,0	
19		Практическое занятие 42. Тема 6. Построение спортивной тренировки.		50,0	
20		Практическое занятие 46. Тема 7. Организация и судейство соревнований.		50,0	
21		Практическое занятие 47. Тема 7. Организация и судейство соревнований.		50,0	
22		Практическое занятие 48. Тема 8. Обследование соревновательной деятельности.		50,0	
23		Практическое занятие 49. Тема 8. Обследование соревновательной деятельности.		50,0	
		1 Рубежный контроль: Опрос	5/10	60,0	
		2 Рубежный контроль: тестирование	5/10	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ**)** может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			***50/100***	***100***	**.**

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

1 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 1: «Физические качества и физическая подготовка в ИВС» Тестирование и оценка уровня физической подготовленности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		2	1	2	1
1.	Бег 30 м, с	4,2	4,4	4,5	5,0
2.	«Челночный бег» 6х8 м, с	12,2	13,2	12,2	13,5
3.	Ловля линейки, см	2	6	2	6
4.	Прыжок в длину с места, см	245	215	225	195
5.	Прыжок вверх с места, см	54	46	47	39
6.	Бросок набивного мяча 1кг, м	27,0	20,0	19,0	15,0

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2. «Техника игры в настольный теннис»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ: техника подачи. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнение: Подача	баллы
1.	Хватка ракетки .	1
2.	Подбрасываемый мяч удерживается в руке тремя пальцами (большим, указательным, средним) и выпускается вверх поднятием всей руки, обеспечивающей поступательное движение мяча вверх.	1
3.	При выполнении подброса мяча и замаха движение рук вверх выполняется одновременно или почти одновременно.	2
4.	Плоскость ракетки перпендикулярна перед началом активного выноса локтя вперед, предплечье и кисть (тыльная сторона) составляют одну прямую линию, без излома.	2
5.	При поднимании ракетки и последующем выносе ее в мяч в процессе удара, локоть не опускается ниже уровня правого плеча на 5 - 10 см.	2
6.	Перед началом выноса руки с ракеткой (плеча) вперед, в мяч, необходимо из устойчивого, сбалансированного положения на ногах вложить вес тела в удар и закончить сопровождение в направлении этого удара с приземлением внутри корта.	2

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2. «Техника игры в настольный теннис».

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ: техника удара справа с отскока. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки

№ п/п	Контрольные упражнения: удар справа с отскока	баллы
1.	Хватка - восточная или полузападная	2/1
2	Своевременный подход к мячу	2/1
3.	Вес тела переносится вперед до момента удара по мячу, с началом выноса руки с ракеткой в мяч	2/1
4.	Рука с ракеткой выносится в мяч целостным, маховым движением без остановки плеча.	2/1
5.	Точка удара впереди туловища (20 - 30 см) и не ниже уровня колена.	2/1

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3. «Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ: темп ударов с отскока и с лета при выполнении тактических комбинаций. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки

Контрольные упражнения		баллы			
		5	3	2	1
1.	Игра с отскока «восьмёркой» на точность и скорость, кол-во ударов в мин.	18	16	14	12
2.	Игра в квадратах подачи с лета 20 сек., кол-во ударов в мин.	30	24	18	16

5 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 6: «Построение спортивной тренировки спортсменов»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ составления конспекта ТЗ и проведения части тренировочного занятия. Учебная практика: Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам. Максимальная сумма баллов 10 баллов.

Учебная практика по заданию состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 4. Максимальный балл за вторую часть – 6. По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов

Критерии оценки:

1 часть. Конспект фрагмента подготовительной части тренировочного занятия.

4 баллов – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам для подготовительной части ТЗ. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает вводную часть и вводно-подготовительную; частные задачи конкретны: внешний вид конспекта аккуратный.

3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта в зависимости от направленности тренировочного процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями. Содержание конспекта включает комплексы упражнений, имеются неточности при описании упражнений, недостаточно методические указаний; внешний вид конспекта аккуратный.

2 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении конспекта, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. При оформлении конспекта учтены не все требования. При дозировке упражнений неверно указаны единицы измерения, методических указаний недостаточно; внешний вид неаккуратный.

1 балл – Конспект в наличии, грубые ошибки при его написании. Внешний вид неаккуратный.

2 часть. Проведение фрагмента подготовительной части ТЗ.

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требованиями в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения с учётом их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, чётко, ясно, при выполнении упражнений методические указания конкретны.

5 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены в соответствии с требованиями в полном объёме. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приёмами обучения без учета их эффективности. Осуществлён показ упражнения, команды подаются громко, но не чётко, при выполнении упражнений методических указаний достаточно.

4 балла – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Организация группы и проведение подготовительной части занятия выполнены. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. недостаточное количество средств для развития способностей; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса

3 балла – Недостаточно владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС; недостаточное количество средств развития способностей. Неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню подготовленности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.
2 балла – Имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватна уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса, отсутствие требовательности при проведении упражнений.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 2,3,4,6,8. Рубежный контроль проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала. По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки

2	1. Виды подготовки в ИВС, 2. Цели, задачи физической подготовки.	1/2
3	1. Техника игры, технико-тактические действия. 2. Критерии оценки индивидуального уровня физической подготовленности на этапах спортивной тренировки	1/2
4	1. Структура тренировочных занятий. 2.Требования к постановке общих и частных задач.	1/2
6	1. Организация соревнований в ИВС 2. Правила соревнований в ИВС, нормы и требования, судейство. Жесты и иные сигнальные системы, принятые в ИВС	1/2
8	1. Основные показатели эффективности соревновательной деятельности в ИВС на этапах спортивной подготовки. 2. Контроль и оценка эффективности и результативности соревновательной деятельности в ИВС.	1/2
	сумма баллов (**max**)	**10**

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Вариант 1

Тестовое задание
1. Какова длина теннисного корта? 21,77 м 20,77 м 23,77 м 24,77 м
2. Ширина теннисного корта для одиночной игры 8,23 м 9,23 м 10,23 м 10,97 м
3. Высота сетки в середине корта 914 мм 900 мм 907 мм 1070 мм
4. Линии подачи находятся по обе стороны на расстоянии от неё 5,4 м 5,8 м 6,4 м 6,8 м
5. Пространство с каждой стороны сетки между линией подачи и боковыми линиями делится средней линией подачи на две равные части и называется: поля подачи

квадраты подачи положения для подачи поля для игры
6. Если мяч только касается линии, но основная его часть находится за пределами корта, то такой мяч считается: «верный» «неверный» «спорный» «за»
7. Если подающий игрок подбрасывает мяч, но затем, отказавшись от подачи, ловит его на ракетку, то это расценивается как: ошибка при подаче не является ошибкой решает подающий решает судья
8. Игрок во время розыгрыша касается сетки, он: проигрывает очко продолжает игру не определено правилами ему выносится предупреждение
9. Смена сторон происходит: по нечетной сумме геймов по четной сумме геймов через каждый гейм через каждый сет
10. Принимающий игрок находится между линией подачи и задней линией и принимает вторую подачу до приземления мяча ударом с лета, это означает: принимающий игрок проигрывает очко подающий проигрывает, потому, что мяч не попал в поле подачи продолжает игру
11. На выполнение подачи отводится: 20 сек. 30 сек. 40 сек. 50 сек.
12. Очередность подачи происходит: после каждого гейма по желанию игроков по указанию судьи не определена правилами

Вариант 2

Тестовое задание
1. Смена сторон происходит: По нечетной сумме геймов По четной сумме геймов Через каждый гейм Через каждый сет
2. Ошибка при подаче: Зашаг на линию Удар на прямой руке Синхронный подброс и замах Континентальная хватка
3. Сколько медицинских перерывов имеет право сделать игрок ходе матча? 3 2 1 Неограниченное количество

4. Какие системы проведения соревнований используют в Российском теннисном туре? Олимпийская, усовершенствованная олимпийская, круговая олимпийская усовершенствованная олимпийская круговая олимпийская
5. После розыгрыша какого количества очков на тай-брейке игроки меняются сторонами? 6 7 8 9
6. Корт представляет собой прямоугольную площадку шириной – для одиночной игры: 8,23 м 8,50 м 9,00 м 10,97 м
7. Корт представляет собой прямоугольную площадку шириной – для парной игры: 10,97 11,23 10,23 м 10,50 м
8. Если мяч во время розыгрыша касается постороннего предмета, то: мяч проигран розыгрыш продолжается мяч переигрывается выноситься предупреждение
9. Какие судьи на корте принимают решения по определению попадания мяча: «Аут» и «Нет»? судьи на линии судья на сетке судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи судья на вышке
10. Какие судьи на корте принимают решения по определению попадания мяча: «Сетка» и «Сквозь»? судья на сетке судьи на линии судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи г) судья на вышке
11. Какие судьи на корте, отвечая только за свою линию, принимают решения по поводу «Зашаг»? судьи на задней линии все судьи на корте судья на сетке судья на вышке
12. Какие судьи на корте принимают решения по поводу «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха»? судья на вышке судьи на линии судья на сетке судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи.

2 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 1 «Физические качества и физическая подготовка в ИВС» ТЕСТИРОВАНИЕ и оценка уровня физической подготовленности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
		баллы	

		3	2	1	3	2	1
1	Прыжок в длину с места, см	245	225	215	225	205	195
2.	Прыжок вверх с места, см	54	50	46	47	45	39
3.	Бросок набивного мяча 1кг, м	27,0	20	18	19,0	16	15,0
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, сидя, м	10	9	8	8	7	6

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2. «Технико-тактическая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ владения: техникой подачи. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

Контрольные упражнения		баллы			
		5	4	3	1
1.	5 первых подач, кол-во	5	4	3	2
2.	5 вторых подач на точность попадания в зону 1х1м, кол-во	5	4	4	2

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2. «Техника игры и техническая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ владения техникой ударов справа с лета. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения: Удар справа с лета	баллы
1.	Хватка - универсальная.	2/1
2.	При замахе в исходном положении туловище повёрнуто под углом 45 градусов относительно первоначального положения готовности - лицом к сопернику.	2/1
3.	Короткий замах - ракетка не уходит дальше уровня правого плечевого сустава.	2/1
4.	Рука с ракеткой выполняет свободное и самостоятельное движение в плечевом суставе при относительно фиксированном положении туловища.	2/1
5.	Точка удара впереди туловища (20 - 30 см)	2/1

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3. «Тактика игры в настольный теннис и тактическая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ владения: тактическими комбинациями. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	баллы		
		5	4	2
1	Удар справа по восходящему мячу с выходом к сетке и завершающим ударом с лета в заданную зону корта. на точность, кол-во	5	4	3
2	Удар слева по восходящему мячу с выходом к сетке и завершающим ударом с лета в заданную зону корта. на точность, кол-во	4	3	2

5 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3. «Тактика игры в теннис и тактическая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ владения: тактическими комбинациями. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		5	3	5	3

1.	Приём подачи в 1 квадрате по линии под удар слева, 4 попытки, кол-во.	5	4	4	3
2.	Кручёная подача на точность в квадрат подачи в зону к боковой линии, 4 попытки, кол-во.	5	4	4	3

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

ОПРОС по темам 2,3,4,6,8. Рубежный контроль проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала. По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки

2	1. Показатели, характеризующие эффективность проведения тренировочных занятия по ИВС 2. Средства и методы технической, спортивной подготовки в ИВС	1/2
2	1. Основные показатели эффективности соревновательной деятельности в ИВС. 2. Критерии оценки индивидуального уровня технической подготовленности на этапах спортивной тренировки.	1/2
4	1. Структура тренировочных занятий. 2.Требования к постановке общих и частных задач.	1/2
6	1. Организация соревнований в ИВС. Положение о действующей спортивной классификации 2. Нормы, требования, условия для присвоения спортивных разрядов и званий	1/2
8	1. Обследование соревновательной деятельности: Протокол игры и регистрация ТТД, расчёт итоговых показателей ТТД. 2. Оценка эффективности и результативности соревновательной деятельности (КРА, КС, КПЭ) в ИВС.	1/2
	сумма баллов (**max**)	**10**

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Вариант 1

Тестовое задание
1. Какие двигательные качества определяют высокую стабильность подачи? координационные силовые скоростные выносливость
2. Какие удары тактической направленности ограничивают возможности соперника выиграть розыгрыш очка? предотвращающие подготовительные завершающие промежуточные
3. Какие удары называют «завершающими»? непосредственно заканчивают розыгрыш выигрышем очка предотвращают возможность выиграть соперником розыгрыш очка создают условия для выигрыша очка без определённой цели или для восстановления позиции
4. Какие действия можно отнести к контратакующим? подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке подача, выигранная навылет (эйс) приём подачи, выигранный немедленно подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта
5. Как оценивается эффективность выхода к сетке в теннисе? отношением выигранных ударов с лёта к общему количеству ударов с лёта попадание в определённую зону площадки количеством выполненных ударов с лёта временем выхода к сетке
6. Какие виды контроля применяют в спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния

спортсмена? оперативный, текущий, итоговый; исходный, рубежный, итоговый; педагогический, медико-биологический; предварительный, основной, заключительный
7.Оперативный текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок спортсмена в одном тренировочном занятии в одном дне в периоде подготовки за год в целом
8. Какие действия предотвращают возможность выигрыша соперником розыгрыша очка? предотвращающие подготовительные завершающие промежуточные
9. К каким игровым действиям относится комбинация «подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта»? атакующим контратакующим защитным комбинационным
10. К каким игровым действиям относится комбинация «подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего игрока, вышедшего к сетке»? контратакующим защитным атакующим комбинационным.
11. Минимальный возраст участников в официальных соревнованиях Российского теннисного тура (РТТ): только с 9 лет только с10 лет только с 12 лет не имеет ограничений
12. Какие категории турниров представлены в Российском теннисном туре (РТТ)? международные, федерационные, 1-6 1-4 1-6 федерационные.

Вариант 2

Тестовое задание
1. Какие двигательные качества определяют «сильную» подачу? скоростные координационные силовые выносливость
2. Какие действия в теннисе можно отнести к быстрым нападающим? подача, выигранная немедленно (эйс) подача без выхода к сетке и последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке действия с задней линии, завершающиеся выигрышем очка ударом с отскока действия на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника
3. Какие действия в теннисе можно отнести к быстрым контрнападающим? подача без выхода к сетке и последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке; подача с выходом к сетке и последующим выигрышем очка ударом с лёта действия с задней линии с последующим выходом к сетке и завершающим ударом с лёта действия на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника.
4. Какие действия в теннисе можно отнести к комбинационным нападающим? действия с задней линии с последующим выходом к сетке и завершающим ударом с лёта подача, выигранная немедленно приём подачи с выходом к сетке и последующим выигрышем очка ударом с лёта приём подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом.

5. Какие действия в теннисе можно отнести к комбинационным контрнападающим? действия на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника; приём подачи, выигранный немедленно подача с выходом к сетке и последующим выигрышем очка ударом с лёта подача без выхода к сетке и последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке
6. Как оценивается эффективность выхода ударов с отскока в теннисе? отношением выигранных ударов с отскока к общему количеству ударов с с отскока попадание в определённую зону площадки количеством выполненных ударов с отскока временем выполненных ударов с отскока
7. Минимальный возраст участников в официальных международных соревнованиях: только с 12 лет только с10 лет только с 9 лет не имеет ограничений
8. Минимальный возраст для присвоения звания «Мастер спорта России»: 15 лет 18 лет 20 лет не имеет значения
9. АТР - это: ассоциация теннисистов-профессионалов**;** ассоциация теннисистов России; акции тура России; академия тенниса России.
10. Как называется структурное подразделение ФТР, проводящее соревнования в Российской Федерации Российский теннисный тур теннисный тур России российский турнир теннисистов Турниры по теннису
11. Классификация российских теннисистов составляется на основании: отчётов судейской коллегии каждого турнира; количества сыгранных турниров и побед на них; рейтинговых очков, определённых самим игроком; отчётов местной федерации.

3 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 1: «Физические качества и физическая подготовка в ИВС» ТЕСТИРОВАНИЕ и оценка уровня физической подготовленности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		баллы					
		3	2	1	3	2	1
1.	Челночный бег 6х8 м, с	12,2	12,8	13,2	12,2	13,0	13,5
2.	Ловля линейки, см	2	4	6	2	4	6
3.	Прыжок в длину с места, см	245	230	215	225	215	195
4.	Прыжок вверх с места, см	54	50	46	47	43	39
5.	Бросок набивного мяча 1кг, м	27,0	24	20,0	19,0	17	15,0

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2: «Технико-тактическая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ владения: техникой подачи в нападении. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

Контрольные упражнения		баллы			
		5	4	3	1
1.	5 первых подач, кол-во	5	4	3	2
2.	5 вторых подач на точность попадания в зону 1х1м, кол-во	5	4	4	2

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2: «Технико-тактическая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ владения: техникой подачи и приема в защите. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		5	3	5	3
1.	Приём первой подачи в 1 квадрате по линии под удар слева, 4 попытки, кол-во.	5	4	4	3
2.	Кручёная подача на точность в квадрат подачи в зону к боковой линии, 4 попытки, кол-во.	5	4	4	3
3	Игра со счётом по системе «тай-брейк». Определение коэффициента стабильности подач (КС)	0,8	0,7	0,8	0,7

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 6: «Построение спортивной тренировки».

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ проведения подвижных игр и эстафет в подготовительной части ТЗ. Учебная практика: Проведение подготовительной части ТЗ по разработанным конспектам. По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает подвижную игру или эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижная игра проведена, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги.

8 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, незначительные ошибки в терминологии при описании подвижной игры, эстафеты), определены последовательность решения поставленных задач. Подвижная игра проведена, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги.

6 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений), определена последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает в себя подвижную игру и эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания. Подвижная игра проведена, объяснение правил не четкое, осуществлялось руководство игрой

4 балла - конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений, подвижной игры), определена последовательность решения поставленной задачи. При объяснении и проведении подвижной игры неправильно выбирал место.

0 балла - конспект оформлен с нарушением требований. Написан не аккуратно. При объяснении и проведении подвижной игры неправильно выбирал место. Правила объяснены не точно. Не подведены итоги игры.

5 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 6: «Построение спортивной тренировки».

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ проведения ТЗ. Учебная практика: Проведение основной части тренировочного занятия с использованием подвижных игр и эстафет (техническая подготовка) по разработанным конспектам. По результатам работы студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает подвижную игру или эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижные игры (2) и эстафета проведены, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги.
9 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает подвижную игру или эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижные игры (2) и эстафета проведены, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги. При проведении недостаточно методических указаний.
8 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, незначительные ошибки в терминологии при описании подвижной игры, эстафеты), определены последовательность решения поставленных задач. Подвижные игры (2) и эстафета проведены, осуществлялось руководство игрой и подведены итоги. Правила сформулированы не четко.
7 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений), определена последовательность решения поставленной задачи. Содержание конспекта включает в себя подвижные игры и эстафету с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания и части ТЗ. Подвижные игры проведены, объяснение правил не четкое, осуществлялось руководство играми.
6 балла - конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений, подвижной игры), определена последовательность решения поставленной задачи. При объяснении и проведении подвижных игр неправильно выбирал место при объяснении и проведении.
5 балла - конспект оформлен с нарушением требований. Сформулированы частные задачи, подвижные игры и эстафета соответствуют части ТЗ. При объяснении и проведении подвижных игр неправильно выбирал место при объяснении и судействе. Правила объяснены не точно. Не подведены итоги игры.
0 баллов – получают студенты, подобравшие подвижные игры и упражнения, не соответствующие теме задания и части ТЗ.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 2,4,5,8. Рубежный контроль 1 проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала. По результатам опроса студент может набрать от 2 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
2	1. Принципы атакующих действий в теннисе 2. Принципы контратакующих действий в теннисе	1/2
2	1. Общая характеристика содержания подвижных игр, определяемых спортивной специализацией. 2. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.	1/2
4	1. Средства и методы интегральной подготовки в ИВС 2. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической.	1/2
5	1. Характеристика соревновательных и тренировочных нагрузок в ИВС по величине и направленности. 2. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки	1/2
8	1. Обследование соревновательной деятельности: Запись игр. 2. Фиксация технико-тактических действий в нападении и защите.	1/2
	сумма баллов (**max**)	**10**

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Вариант 1

Тестовое задание
1. Какова ширина ограничительных линий на площадке? 5 см 1 см

2 см
11 см

2. Максимальная продолжительность перерыва при смене сторон
90 сек.
120 сек.
60 сек.
20 сек.

3. Размеры коридоров для парной игры
1,37 м
1,50 м
1,20 м
1,12 м

4. Цель тактической подготовки на тренировочном этапе:
Закрепление навыка в разных тактических условиях, овладение комплексами решения типовых игровых ситуаций
Варьирование техники самостоятельно в процессе участия в соревнованиях;
Приобретение специальных знаний о тактике игры и овладение основными игровыми приемами
Выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке

5. Характеристика атакующего игрока включает в себя:
агрессивный приём второй подачи
долгий розыгрыш очка
стабильная игра на задней линии
предпочитает медленное покрытие

6. Тактика при выполнении второй подачи предполагает наличие:
Стабильности со смешанным вращением
Направление удара под сильную сторону соперника
Высокую скорость полета мяча
Выполнение подачи снизу

7. В комбинации «Восьмерка» один из игроков играет по линии, а второй:
по диагонали
по линии
обратным кроссом
подает подачи

8. Распространённая ошибка при выполнении укороченного удара
Не используется маскировка удара
Короткий временной контакт ракетки с мячом
Расслабленная рука
Сильно развитое чувство мяча

9. Субъективный фактор, влияющий на игру в матче это:
Свойства личности спортсмена;
Условия проведения соревнований
Время матча
Качество судейства и поведение зрителей

10. Сенситивные периоды развития быстроты
9-11
11-13
7-9
5-7

11. Средства тактической подготовки теннисистов на тренировочном этапе до 2-х лет включают:
Видео просмотр и анализ матчей ведущих игроков
Эстафеты с мячами
«Школа мяча и ракетки»
Судейство тренировочных игр

12. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи Броски набивного мяча из-за головы двумя руками Броски набивного мяча от груди двумя руками Броски набивного мяча сбоку двумя руками Броски набивного мяча снизу двумя руками

Вариант 2

Тестовое задание
1. Высота подпорки сетки: 107 см 91,4 см 100 см 102 см
2. Максимальная продолжительность перерыва после сета 120 сек. 20 сек. 60 сек. 90 сек.
3. Размеры коридоров на теннисном корте для парной игры 1,37 м 1,50 м 1,20 м 1,12 м
4. Характеристика контратакующего игрока: Уверенный приём подачи, долгий розыгрыш мяча Универсальное владение всеми приемами техники Постоянно атакующие удары с задней линии Уверенная игра с лета
5. В комбинации «Восьмерка» один из игроков играет по диагонали, а второй: По линии По диагонали Обратным кроссом Подает подачи
6. Тактика активного сеточника заключается в: Системе нападения с первой передачи Долгом розыгрыше мяча Универсальном владении всем технико-тактическим арсеналом Медленном покрытии
7. Выберите не правильный ответ. Вторая подача предполагает: Высокую скорость Стабильность приближается к 100%; Вращение мяча При решающих розыгрышах может направляться в принимающего игрока
8. Какие специальные качества необходимы для выполнения первой подачи: Скоростно-силовые Прыгучесть Взрывная сила Игровая выносливость
9. Освоение тактических действий на этапе начальной подготовки включают средства: Подвижные игры, способствующие развитию мышления, быстроты ориентировки, быстроты и способности прогнозировать игру Комбинации с использованием защитных действий против партнеров с разным стилем игры Самостоятельный поиск новых решений Соревновательные ситуации с поднятием темпа игры
10. Специализированные средства тактической подготовки теннисистов на тренировочном этапе включают:

Комбинации с использованием защитных действий против партнеров с разным стилем игры Эстафеты с мячами «Школа мяча и ракетки» Судейство тренировочных игр
11. Основные задачи тренировочного этапа Повышение уровня общей физической подготовленности Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию Прочное овладение основами техники и тактики тенниса Достижения высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности
12. В какой части тренировочного занятия проводят углубленное разучивание техники приемов Основной Переходной Заключительной Подготовительной

4 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 1: «Физические качества и физическая подготовка в ИВС» ТЕСТИРОВАНИЕ и оценка уровня специальной физической подготовленности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		2	1	2	1
1.	Челночный бег 6х8 м, с	12,2	13,2	12,2	13,5
2.	Ловля линейки, см	2	6	2	6
3.	Прыжок в длину с места, см	245	215	225	195
4.	Прыжок вверх с места, см	54	46	47	39
5.	Бросок набивного мяча 1кг, м	27,0	20,0	19,0	15,0

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2: «Технико-тактическая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ владения: техникой приемов в нападении. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Вторая подача на точность в зоны 1 и 3: 1х 1 м. (10 подач)	7	6	7	6
2	Удары с отскока: «треугольник» в движении - в зону между задней линией и линией подачи (10 ударов)	9	7	9	8
3	Первая подача на скорость (5 подач)	5	3	5	4
4	Комбинация ударов: «удары справа/слева - (5 попыток)	4	3	4	3
5	Укороченные удары с задней линии (5 ударов)	4	2	5	4

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3: «Тактическая подготовка: тактические действия в защите».

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации тактических приёмов в защите. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки и юноши	
		баллы	
		5	2
1	Действия: прием подачи в 1-м поле подачи по линии под удар слева, второй удар (с обратной линии) перевод кроссом под удар справа (5 попыток), кол-во.	5	3
2	Организация защитных действий: комбинация ударов: обводящая свеча через игрока у сетки справа/слева (5 попыток), кол-во.	5	3

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3: «Тактическая подготовка: совершенствование тактического мастерства в нападении и защите».

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации тактических приёмов в нападении и защите. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Контрольные упражнения		баллы		
		5	2	1
1.	Игра с отскока (2 удара), выход к сетке, завершающий удар, 4 попытки	4	3	2
2.	Игра с отскока (2 -3 удара), 3-4 удар в «противоход», 4 попытки	4	3	2

5 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3: «Тактическая подготовка: совершенствование тактического мастерства в нападении и защите».

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации тактических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

Контрольное упражнение		баллы			
		10	9	7	5
1	Игра со счётом по системе «тай-брейк» до 10. Определение коэффициента стабильности ударов с отскока (КС)	0,8	0,7	0,6	0,5
2	справа отскока	0,9	0,8	0,6	0,5
3	слева отскока	0,7	0,6	0,6	0,5

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме 8. «Обследование соревновательной деятельности».

Опрос проводится по результатам наблюдений за соревновательной деятельностью форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала. Представляется протокол записи игры и её анализ по существующим методикам (на выбор). По результатам студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в теннисе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ и сделаны выводы.

8 баллов - подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в теннисе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ, но выводы отсутствуют.

6 балла - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в теннисе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

4 балла – методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в теннисе, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

0 баллов – представлен только протокол наблюдений за игровой деятельностью.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Вариант 1

Тестовое задание
1. Какие средства и процедуры ускоряют восстановительные процессы в организме теннисистов? педагогические, психологические, медико-биологические**,** правильное питание правильный режим дня, фармакологические средства, восстанавливающий массаж идеомоторная тренировка, восстанавливающая тренировка внушение и гипноз, массаж и самомассаж, высокоэнергетическая диета
2. На что направлена специальная физическая подготовка теннисистов? на развитие скоростных способностей, взрывной силы, ловкости и координации на развитие скоростной выносливости и координации на развитие общей выносливости, ловкости и скоростных способностей на развитие силовых способностей, скоростных способностей и координации
3. Какие из перечисленных вариантов раскрывают структуру специальной психологической подготовки теннисистов**?** психологическая подготовка теннисистов к соревнованиям, к тренировочному процессу и психологическое обеспечение конкретного матча формирование мотивов спортивной деятельности, обучение саморегуляции психических состояний формирование специальных психических качеств теннисистов, регулирование поведения теннисистов в процессе игры индивидуальная психологическая подготовка, командная психологическая подготовка
4. В чём состоит основная направленность интегральной подготовки теннисистов? в объединении всех частей подготовки в единое целое и включение новых элементов в совершенствовании тактико-технических действий теннисистов в объединении спортсменов в спортивный коллектив (команду) во взаимодействие тренера и спортсменов
5. К какому из перечисленных последствий может привести несоответствие спортивной техники возможностям спортсменов? к возникновению специфических травм к пропуску тренировочных занятий к плохому самочувствию спортсмена к плохой дисциплине на тренировке
6. Как называются группы на этапах многолетней спортивной подготовки теннисистов? начальной подготовки, тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства оздоровительные подготовки, тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства спортивно-подготовительные, начальной подготовки, спортивно-тренировочные, спортивного совершенствования, спортивного мастерства оздоровительные, начально-спортивные, спортивно-тренировочные, спортивного мастерства
7. Какие документы для учёта используются при подготовке теннисистов в СШ и СШОР? журнал тренера, дневник тренера, дневник спортсмена протоколы игр, протоколы спортивно-педагогического тестирования протоколы педагогических наблюдений, протоколы медицинского осмотра журнал, дневник тренера, дневник спортсмена, медицинская карта
8. Какие тесты используют для оценки физического состояния спортсмена в теннисе? Тесты, проводимые в покое, при полном восстановлении организма Тесты, предусматривающие выполнение заданий на фоне утомления Тесты, в которых необходимо обязательно показать максимально возможный результат Результат соревнования
9. Какие периоды составляют годичный цикл подготовки в теннисе? Подготовительный, соревновательный, переходный Подготовительный и соревновательный Соревновательный и переходный Подготовительный и переходный
10. Какому параметру соответствуют следующие показатели: концентрация упражнений по времени, мощность, скорость выполнения упражнения? Интенсивности нагрузки

Объему нагрузки Содержанию занятий Содержанию соревнований
11. Что не предусматривает тестирование по оценке состояния подготовленности спортсмена? Оценку состояния здоровья Оценку СФП Оценку технико-тактической подготовленности Оценку психологического состояния и поведения
12. Какое планирование в теннисе предусматривает средства и методы конкретного занятия? Оперативное планирование Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование

Вариант 2

Тестовое задание
1. Какие специальные физические качества необходимы для освоения техники ударов по отскочившему мячу: Скоростно-силовые Прыгучесть Взрывная сила Игровая выносливость
Какое двигательное качество лежит в основе выполнения «сильной подачи»? скорость координация устойчивость сила
2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении удара справа с отскока Упражнения с резиновыми амортизаторами Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах Бег по прямой лицом или спиной вперед Эстафеты с предметами
3. Основные средства для проведения подготовительной части занятия у теннисистов на этапе начальной подготовки ОРУ прыжки со скакалкой стойки на лопатках Передвижение на руках в упоре лежа
4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Метание теннисного мяча из-за головы на дальность Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег с остановками и изменением направления по сигналу
5. Преимущественная тактическая направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки обучение ведению соревновательной деятельности в тренировочных матчах в соответствии с правилами тенниса обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время игры; совершенствование своего стиля игры; совершенствование своего стиля игры против соперников различных стилей, при игре на различных типах покрытий
6. Каковы основные виды планирования в теннисе? Перспективное, текущее, оперативное Перспективное, текущее, ежедневное Текущее, оперативное, ежедневное

Перспективное, оперативное, еженедельное
7. Какое планирование в теннисе предусматривает средства и методы конкретного занятия? Оперативное планирование Текущее планирование Перспективное планирование Ежедневное планирование
8. Какие виды контроля применяют в спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена? оперативный, текущий, итоговый предварительный, основной, заключительный педагогический, медико-биологический исходный, рубежный, итоговый.
9. Что не предусматривает тестирование по оценке состояния подготовленности спортсмена? Оценку состояния здоровья Оценку СФП Оценку технико-тактической подготовленности Оценку психологического состояния и поведения
10 Как оценивается стабильность технических действий в теннисе? отношением количества действий, выполненных без ошибок, к их общему количеству количеством выполненных ударов попадание в определённую зону площадки временем розыгрыша
11. Какие решения принимают судьи на задней линии: «Зашаг» и только на той линии, за которую они отвечают «Сетка» и «Сквозь» «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха»; «Аут» и «Нет» только на той линии, за которую они отвечают
12. Какие судьи на корте принимают решения по определению попадания мяча: «Аут» и «Нет»? судьи на линии судья на сетке судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи судья на вышке.

5 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 1: «Физические качества и физическая подготовка в ИВС» ТЕСТИРОВАНИЕ и оценка уровня специальной физической подготовленности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		2	1	2	1
1.	Челночный бег 6х8 м, с	12,2	13,2	12,2	13,5
2.	Ловля линейки, см	2	6	2	6
3.	Прыжок в длину с места, см	245	215	225	195
4.	Прыжок вверх с места, см	54	46	47	39
5.	Бросок набивного мяча 1кг, м	27,0	20,0	19,0	15,0

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2 «Техника игры и техническая подготовка».

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации технических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

Контрольные упражнения		баллы		
		5	4	3
1.	Удары с отскока (2 удара), выход к сетке, завершающий удар, 4 попытки	4	3	2
2.	Удары с отскока (2 -3 удара), 3-4 удар в «противоход», 4 попытки	4	3	2

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3. «Тактика игры и тактическая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ: реализации тактических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

Контрольные упражнения		баллы		
		5	4	3
1.	Подача, выход к сетке, завершающий удар (смеш), 4 попытки.	4	3	2
2.	Игра в квадратах подачи с лета 20 сек., кол-во ударов в мин.	30	24	18

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3: «Тактика игры и тактическая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации тактических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

Контрольные упражнения: Парная игра.		баллы		
		5	4	3
1.	Расстановка игроков на приёме подачи (задняя линия-сетка, задняя линия- задняя линия)	задняя линия-сетка	задняя линия-задняя линия	
2.	Кол-во выигранных очков в гейме (гейм, кол-во)	гейм	3	2

5 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 6: «Построение спортивной тренировки в ИВС»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ по диагностике способностей юных теннисистов.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 балла – подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 5 тестов). Тесты для оценки физических способностей выбраны с учетом федерального стандарта по виду спорта, тесты для оценки технической подготовленности выбраны с учетом диагностики игровой одарённости. При использовании подвижных игр сформулированы честные задачи, в наличии схема, правила игры. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведен анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.

8 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки. Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведён анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.

6 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки. Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют

разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.
4 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки. Отсутствуют данные для оценки технической подготовленности. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.
0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 2,3,5,6,8. Рубежный контроль 1 проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала.
По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
2,3	1. Индивидуальные технико-тактические действия в нападении в ИВС. 2. Выбор технико-тактических действий с учётом индивидуальных особенностей, сильных и слабых сторон подготовленности	1/2
3	1. Методика обучения и совершенствования двигательных действий 2. Основные подходы к планированию и реализации спортивной подготовки	1/2
5,6	1. Разработка индивидуального плана тренировочной деятельности 2. Критерии оценки индивидуального уровня подготовленности на этапах спортивной тренировки	1/2
6	1. Подбор величины тренировочной нагрузки на тренировочных занятиях по ИВС 2. Эффективные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	1/2
8	1. Обследование соревновательной деятельности. 2. Анализ и оценка результативности игровой деятельности	1/2

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестовые задания
1. Преимущественная тактическая направленность тренировочного процесса на тренировочном этапе (начальной специализации) обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время игры обучение ведению соревновательной деятельности в тренировочных матчах в соответствии с правилами тенниса совершенствование своего стиля игры; совершенствование своего стиля игры против соперников различных стилей, при игре на различных типах покрытий
2. Какое двигательное качество лежит в основе выполнения «точной подачи»? координация скорость устойчивость сила
3. Подача, выигранная навылет, относится к действиям: атакующим контратакующим комбинационным защитным
4. К какому планированию относится план подготовки к отдельным соревнованиям? оперативному текущему срочному годовому
5. Какой фазе состояния «спортивной формы» соответствует соревновательный период годичного цикла тренировки в теннисе? Стабилизации (сохранения) Приобретения (становления) Временной утраты Полного снижения

6. Какие виды контроля применяют в спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена? оперативный, текущий, итоговый предварительный, основной, заключительный педагогический, медико-биологический исходный, рубежный, итоговый.
7. Как оценивается стабильность технических действий в теннисе? отношением количества действий, выполненных без ошибок, к их общему количеству количеством выполненных ударов попадание в определённую зону площадки временем розыгрыша
8. Какие действия можно отнести к атакующим? приём подачи с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке приём подачи с обводкой подающего игрока, вышедшего к сетке; приём подачи, позволивший осуществить выигрыш очка следующим ударом
9. Как оценивается эффективность подач в теннисе? отношением попаданий подач к общему количеству подач попадание в определённую зону квадрата количеством выполненных подач временем исполнения подачи
10. Что характеризует интенсивность нагрузки в соревновательном матче? темп игры общее время матча чистое время игры частота сердечных сокращений
11. Какие судьи на корте принимают решения по поводу «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха»? судья на вышке судьи на линии судья на сетке судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи
12. Какие решения принимают судьи на боковых линиях: «Аут» и «Нет» только на той линии, за которую они отвечают «Сетка» и «Сквозь» «Зашаг» и только на той линии, за которую они отвечают «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха»

Вариант 2

Тестовые задания
1.Преимущественная направленность тренировочного процесса на подэтапе углублённой специализации совершенствование индивидуального стиля игры обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру обучение ведению соревновательной деятельности в тренировочных матчах в соответствии с правилами тенниса совершенствование индивидуального стиля игры против соперников различных стилей, при игре на различных типах покрытий
2. Какие действия можно отнести к контратакующим? подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке подача, выигранная навылет приём подачи, выигранный немедленно подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта
3. Какой из факторов больше всего отразится на увеличении темпа игры? приём мяча с лёта скорость вылета мяча после удара приём мяча сразу после отскока вращение вылетающего мяча.

4. Как оценивается эффективность выхода к сетке в теннисе? отношением выигранных ударов с лёта к общему количеству ударов с лёта попадание в определённую зону площадки количеством выполненных ударов с лёта временем выхода к сетке
5. Чем можно охарактеризовать объём внешней нагрузки в соревновательном матче? числом ударов временем матча количеством пройденных метров за игру частотой сердечных сокращений
6. Какой фазе состояния «спортивной формы» соответствует переходный период годичного цикла тренировки в теннисе? временной ее утраты приобретения (становления) стабилизации (сохранения) полное ее снижение
7.Оперативный текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок спортсмена в одном тренировочном занятии в одном дне в периоде подготовки за год в целом
8. Какие виды контроля применяют в спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена? оперативный, текущий, итоговый предварительный, основной, заключительный педагогический, медико-биологический исходный, рубежный, итоговый.
9. Какое планирование в теннисе предусматривает структуру, продолжительность этапов и период подготовки? перспективное планирование текущее планирование оперативное планирование ежедневное планирование
10. План-конспект тренировочного занятия относится к документам: оперативного планирования перспективного планирования текущего планирования годового планирования.
11. Какие решения принимает судья на сетке: а) «Сетка» и «Сквозь» б) «Аут» и «Нет» только на той линии, за которую они отвечают в) «Зашаг» и только на той линии, за которую они отвечают г) «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха».
12. Какие судьи на корте принимают решения по определению попадания мяча: «Аут» и «Нет»? судьи на линии судья на сетке судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи судья на вышке.

6 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 1: «Физические качества и физическая подготовка в ИВС» ТЕСТИРОВАНИЕ и оценка уровня специальной физической подготовленности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		4	3	4	3
1.	Бег 30 м, с	4,2	4,4	4,5	5,0
2.	Челночный бег 6х8 м, с	12,2	13,2	12,2	13,5
3.	Ловля линейки, см	2	6	2	6

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2 «Техника игры и техническая подготовка».

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации тактических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		5	3	5	3
1.	Подача, выход к сетке, удар (завершающий) - 4 попытки	4	3	3	2
2.	Первая подача с попаданием в квадрат подачи к средней линии или боковой линии (на выбор) - 4 попытки.	4	3	3	2

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2 «Техника игры и техническая подготовка».

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации тактических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		5	3	5	3
1.	Приём первой подачи длинным и высоким мячом - 4 попытки.	4	2	3	2
2.	Подача с вращением (квадрат на выбор), уходящая к средней линии - 4 попытки.	4	3	3	2

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3 «Тактика игры и тактическая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации тактических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

Контрольные упражнения		баллы		
		5	4	3
1.	Удары с отскока (2 удара), выход к сетке, завершающий удар - 4 попытки	4	3	2
2.	Удары с отскока (2 -3 удара), 3-4 й удар обратным кроссом - 4 попытки.	4	3	2

5 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Письменное задание по теме 6: Учебная практика студентов по заданию.

Учебная практика состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальный балл за первую часть – 4, минимальный –1. Максимальный балл за вторую часть - 6, минимальный – 2. По результатам студент может набрать от 3 до 10 баллов.

Критерии оценки:

1 часть. Конспект занятия (2/4).

4 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планирования в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта аккуратный.

3 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планирования в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает 8 упражнений*;* внешний вид конспекта и содержание не аккуратное.
2 балла - Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК; содержание конспекта включает *менее* 8 упражнений внешний вид конспекта не аккуратный**.**
2 часть. Проведение 8 упражнений (2/6).
6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания.
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, при выполнении упражнений даются методические указания, но команды подаются не громко, не четко, не ясно.
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умение обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. Самостоятельный показ упражнений исключён или не грамотный.
3 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. Допускает ошибки в терминологии.
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания. При проведении пользуется конспектом, забывает содержание подобранных упражнений.
0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме по 2-м частям текущего контроля менее 3 баллов.

Задания для составления программы совершенствования тактико-технических действий:

2. Основные действия и методика тренировки в быстром нападении.
3. Методика обучения действиям при подаче.
4. Методика обучения действиям при приёме подачи.
5. Методика обучения действиям при выходе к сетке.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 2,3,5,6,8. Рубежный контроль 1 проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала.
По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
2,3	1. Индивидуальные технико-тактические действия в защите в ИВС. 2. Выбор технико-тактических действий с учётом индивидуальных особенностей, сильных и слабых сторон подготовленности	1/2
3	1. Методика обучения и совершенствования двигательных действий 2. Моделирование ситуации с использованием комбинаций с направленным полётом мяча.	1/2
5,6	1. Разработка индивидуального плана тренировочной деятельности. 2. Критерии оценки индивидуального уровня подготовленности на этапах спортивной тренировки	1/2
4	1. Интегральная подготовка в ИВС 2. Взаимосвязь компонентов подготовки в игровой и соревновательной деятельности.	1/2
7	1. Организация соревнований в ИВС 2. Судейство соревнований в ИВС.	1/2

Критерии оценки:
10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

9 баллов - полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.
8 баллов - полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.
7 баллов - тема раскрыта не полностью, но представлено многообразие средств и методов, для обучения технике тенниса. Ответ грамотный и развернутый, студент ответил на дополнительные 2 вопроса.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Вариант 1

Тестовое задание
1. Что означает: стратегическое управление игроком (командой)? Руководство игроком (командой) в серии подготовительных и контрольных состязаний на протяжении всей подготовки к основному соревнованию сезона, а также управление в последующих соревнованиях Руководство игроком (командой) в товарищеских играх в подготовительном периоде Руководство игроком (командой0 в одной календарной игре Корректировка тактики перед началом состязаний
2. Что означает: оперативное управление командой предполагает? Руководство командой при ее подготовке к очередной календарной игре и участие в ней Руководство проведением восстановительных мероприятий Руководство командой в ходе игрового сезона Корректировка микроцикла подготовки
3. Какие возможности использует тренер для регулирования игры команды? Переходы в ходе партии, перерывы между партиями Собрание до начала соревнований Собрание и анализ после игры Отработка плана игры
4. Каковы психолого-педагогические средства восстановления? Рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок, использование оптимальной продолжительности отдыха, применение психорегулирующей тренировки Специализированное питание Фармацевтические препараты Гигиена спортивной деятельности
5. Упражнения для развития специальной быстроты теннисистов необходимо включать: в подготовительную часть после разминки в начало основной части ТЗ после разминки с мячами в конце основной части ТЗ в конце занятия после стретчинга
6.Основное средство физического воспитания: физические упражнения лекарственные средства гигиенические факторы физические упражнения естественные силы природы
7. Физическая подготовка теннисистов - это педагогический процесс, направленный на разностороннее физическое развитие, повышение функциональных возможностей воспитание морально-волевых качеств овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы овладение техникой
8. Какие формы записи для оценки игровых действий применяются? Статистическая форма, графическая форма, стенографическая форма, видеозапись Кинотелевизионный метод Магнитофонная запись Урочная форма
9. Какая форма записи используется для оценки соревновательной деятельности? заранее составленный протокол наблюдения и протокол игры протокол тестирования анкетирование

отчёт тренера
10. В каких единицах измеряется эффективность игровых действий? В процентах В количестве действий В баллах В условных единицах
11.Что предполагает контроль за эффективностью соревновательной деятельности? Регистрацию и анализ действий в нападении и защите Регистрацию и анализ действий в нападении Регистрацию и анализ ударов Регистрацию и анализ действий, связанных с потерей мяча
12. Каковы методы интегральной подготовки**?** Сопряженный метод, игровой и соревновательный Расчленённый метод Равномерный метод Педагогическое наблюдение

Вариант 2

Тестовое задание
1. На основании какой информации о сопернике тренер разрабатывает план игры? Данные о тактических системах игры соперника, стартовый состав, варианты нападения и защиты Данных о морфологических особенностях команды соперника Данных о теоретической подготовленности команды соперника Данных и состоянии здоровья
2. Какие возможности использует тренер для регулирования игры команды? Переходы в ходе партии, перерывы между партиями Собрание до начала соревнований Собрание и анализ после игры Отработка плана игры
3. Какова схема «разбора» игры после ее окончания? Выполнение главной тактической задачи; оценка установок игрокам; оценка технико-тактических показателей, анализ причин победы или поражения Решение организационных вопросов по режиму Разработка и анализ принципов комплектования стартового состава Беседа, установка на следующую игру
4. В чём заключается стратегическое управление командой? Руководство командой в серии подготовительных и контрольных игр при подготовке к основному соревнованию сезона, управление командой в последующих соревнования Руководство командой в товарищеских играх в подготовительном периоде Руководство командой в одной календарной игре Корректировка тактики перед началом состязаний
5.Каковы современные тенденции в физической подготовке теннисистов? Акцент при подготовке к соревнованиям на атлетизм спортсменов, развитие скоростно-силовых качеств. Акцент на развитие координационных способностей Акцент на развитие специальной гибкости Акцент на развитие быстроты передвижений
6. Что включает в себя контроль игровой и соревновательной деятельности? Оценку эффективности игры, оценку тактического рисунка игры, видеозапись игр Медико-биологический контроль Оценку функциональной подготовленности Техническую оснащенность
7. Каковы медицинские средства восстановления теннисистов? Массаж, водные процедуры, рациональное питание, витаминизация и фармакологические средства. Рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок, использование оптимальной продолжительности отдыха, применение психорегулирующей тренировки Активный и пассивный отдых Аутогенная тренировка
8. В каких единицах измеряется результативность игровых действий? В процентах В количестве действий В баллах В условных единицах
9. Как выполняются упражнения при проведении силовой тренировки круговым методом?

Упражнения выполняются серийно по тренирующему воздействию на тренажерах в порядке последовательной смены станций Упражнения выполняются произвольно без учета воздействия Упражнения выполняются с малым весом, без учета воздействия Параметры физической нагрузки не постоянны
10. Каковы методы для совершенствования тактики игры? Анализ соревновательных действий; совершенствование действий; моделирование фрагментов соревновательной деятельности Разучивание в целом и по частям Повторный и равномерный методы Педагогическое наблюдение
11. На основании чего устанавливаются нормативные требования по основным компонентам спортивного мастерства теннисистов? На основании модельных характеристик На основании изучения литературы На основании анализа педагогических наблюдений и психологического анкетирования После тестирования физической подготовленности
12. Что такое интегральная подготовка? Система тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки в целостной игровой соревновательной деятельности теннисистов. Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в игре Методические приемы и методические указания Двусторонние игры

7 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 1: «Физические качества и физическая подготовка в ИВС» ТЕСТИРОВАНИЕ и оценка уровня специальной физической подготовленности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		4	3	4	3
1.	Прыжок в длину с места, см	245	215	225	195
2.	Прыжок вверх с места, см	54	46	47	39
3.	Бросок набивного мяча 1кг, м	27,0	20,0	19,0	15,0

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2 «Техника игры и техническая подготовка».

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации технических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		5	3	5	3
1.	Подача, выход к сетке, удар (укороченный) - 4 попытки	4	2	3	2
2.	Первая подача с попаданием в квадрат подачи боковой линии (квадрат на выбор) - 4 попытки.	3	2	3	2

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2 «Техника игры и техническая подготовка».

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации технических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		5	3	5	3
1.	Удар над головой в прыжке по уходящей к задней линии свече - 4 попытки.	4	2	3	2
2.	Подача с вращением, уходящая к боковой линии (квадрат на выбор) - 4 попытки.	4	2	3	2

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3 «Тактика игры и тактическая подготовка»
ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации тактических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:

Контрольные упражнения		баллы		
		5	4	3
1.	Удары с отскока (2 удара), укороченный удар с задней линии - 4 попытки	4	3	2
2.	Удары с отскока (2 -3 удара), 3-4 й удар обратный по линии или кроссом - 4 попытки.	4	3	2

5 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 6: «Построение спортивной тренировки в ИВС» (Тема 6).
Диагностика способностей юных теннисистов. По результатам работы студент может набрать от 2 до 4 баллов.

Критерии оценки:

4 балла – подобрана батарея тестов для оценки физической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 5 тестов); тесты, подобраны по материалу подвижных игр для диагностики игровой одарённости, сформулированы задачи, предоставлены: описание игры, правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведен анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.

3 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки. Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведён анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.

2 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки. Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Отсутствует список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.

0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 2,3,4,5,6,7. Рубежный контроль 1 проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала. По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
2,3	1. Индивидуальные технико-тактические действия в защите в ИВС. 2. Выбор технико-тактических действий с учётом индивидуальных особенностей, сильных и слабых сторон подготовленности	1/2
3	1. Методика обучения и совершенствования двигательных действий 2. Моделирование ситуации с использованием комбинаций с направленным полётом мяча.	1/2
5,6	1. Разработка индивидуального плана тренировочной деятельности. 2. Критерии оценки индивидуального уровня подготовленности на этапах спортивной тренировки	1/2

5	1.Виды травм ОДА на занятиях по настольному теннису. 2.Причины и способы профилактики травм ОДА на занятиях по настольному теннису.	1/2
7	1. Организация соревнований в ИВС 2. Судейство соревнований в ИВС.	1/2

Критерии оценки:

10 баллов – полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительные вопросы.

9 баллов - полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос и ответил на дополнительный вопрос.

8 баллов - полностью раскрыта тема опроса, представлено многообразие средств и методов, направленных на решение поставленной задачи, написано аккуратно. При защите студент дал развернутый ответ на поставленный вопрос.

7 баллов - тема раскрыта не полностью, но представлено многообразие средств и методов, для обучения технике тенниса. Ответ грамотный и развернутый, студент ответил на дополнительные 2 вопроса.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Критерии оценки: Ответ на каждый вопрос оценивается 0,5 баллов. Если количество набранных баллов меньше 5 - оценка за тест 0 баллов.

Вариант 1

Тестовое задание
1. Что означает сплетение 5 олимпийских колец: континенты виды спорта страны мифологические символы
2. Где зародился теннис: в Европе в США в Африке в Австралии
3. В каком году теннис впервые попал на Олимпиаду? 1896 1988 1956 1960
4. Через сколько лет проводятся турниры Большого Шлема: раз в год раз в четыре года раз в два года перед Олимпийскими играми
5. Кто принимает окончательное решение по месту приземления мяча: судья на линии главный судья судья на вышке судья - секретарь
6. Какие судьи на корте принимают решения по поводу «Переиграть», «Неверный удар», «Касание», «Поздно», «Помеха»? судья на вышке судьи на линии судья на сетке судьи на линии, боковых линиях и средней линии подачи
7. Сколько игроков может находиться на площадке во время матча при игре в парном разряде 4 игрока 3 игрока 2 игрока 1 игрок.

6. Если мяч коснулся сетки при подаче: объявляется вторая подача игра прерывается игра продолжается розыгрыш заканчивается
9. Бег, развивающий скоростные качества теннисистов: бег с максимальной скоростью на 6-9-12 метров бег с горы бег с отягощениями бег по пересечённой местности
10. Игровая выносливость в теннисе - это: способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры способность теннисиста выполнять технические приёмы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными усилиями.
11. Какие действия в теннисе можно отнести к быстрым нападающим? подача, выигранная немедленно подача без выхода к сетке и последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке действия с задней линии, завершающиеся выигрышем очка ударом с отскока действия на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника.
12. Что происходит при счёте 6:6 в партии: игроки уходят на технический перерыв игроки меняются сторонами площадки тай – брейк игра заканчивается

Вариант 2

Тестовое задание
1. Теннис - это: спортивная игра подвижная игра с мячом и ракеткой подвижная игра с мячом контактная игра с мячом и ракеткой.
2. Где находиться зона подачи: между сеткой и линией подачи между сеткой и задней линией между задней линией и линией подачи можно подавать в любое место корта
3. Сколько касаний мяча ракеткой разрешено в теннисе: 1 касание 2 касания 3 касания 4 касания.
4. Количество минут перерыва между сетами при смене сторон: 120 90 60 не ограничен.
5. Упражнения для развития специальной быстроты теннисистов необходимо включать: в подготовительную часть после разминки в начало основной части ТЗ после разминки с мячами в конце основной части ТЗ в конце занятия после стретчинга
Цель закаливания организма: повышение работоспособности повышение аппетита снижение заболеваемости и повышение иммунитета увеличение мышечной массы

6.Основное средство физического воспитания: физические упражнения лекарственные средства гигиенические факторы физические упражнения естественные силы природы
7. Физическая подготовка теннисистов - это педагогический процесс, направленный на разностороннее физическое развитие, повышение функциональных возможностей воспитание морально-волевых качеств овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы овладение техникой
8. При ушибе необходимо: охладить травмированное место согреть травмированное место сделать массаж наложить гипс
9. К признакам тренированности относятся: быстрое восстановление после физических нагрузок способность длительно выполнять упражнение хорошая подвижность суставов быстрое наступление утомления при физических нагрузках
10. Игровые действия с задней линии с последующим выходом к сетке относятся к: комбинационным нападающим быстрым контрнападающим быстрым нападающим комбинационным контрнападающим.
11. Если при розыгрыше очка мяч коснулся сетки игра продолжается объявляется переигрывание игра прерывается розыгрыш заканчивается
12. Игровые действия «на задней линии с обводкой, вышедшего к сетке соперника» относятся к: комбинационным контрнападающим контрнападающим комбинационным нападающим быстрым нападающим

8 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 1: «Физические качества и физическая подготовка в ИВС» ТЕСТИРОВАНИЕ и оценка уровня специальной физической подготовленности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		4	3	4	3
1.	«Челночный бег» 6х8 м, с	12,2	13,2	12,2	13,5
2.	Прыжок вверх с места, см	54	46	47	39
3.	Бросок набивного мяча 1кг, м	27,0	20,0	19,0	15,0

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2 «Техника игры и техническая подготовка».

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации технических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:

		юноши		девушки	
		баллы			
		5	3	5	3
1	Подача на скорость: 5 первых подач, длина второго отскока, м.	8	6	7	5
2	Подача на точность: 5 вторых подач в зону 1х1м, кол-во попаданий	5	3	5	3

3 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2 «Техника игры и техническая подготовка».
ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации технических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		баллы			
		5	3	5	3
1.	Приём первой подачи во 2 квадрате кроссом под удар слева, 4 попытки	4	2	3	1
2.	Приём второй подачи в 1 квадрате по линии под удар слева, 4 попытки	4	2	3	2

4 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3 «Тактика игры и тактическая подготовка»
ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации тактических приёмов в игровой деятельности. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:

Контрольные упражнения		баллы		
		5	4	3
1	Комбинация: 2 удара с отскока, выход к сетке, завершающий удар, 4 попытки, кол-во	4	3	2
2	Комбинация: 2/3 удара с отскока, 3-4 удар в «противоход», 4 попытки, кол-во	4	3	2
3	Парная игра. Оба игрока на приёме подачи на задней линии. Кол-во выигранных очков в гейме на приёме подачи	5	3	2

5 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3,8: «Тактика игры и тактическая подготовка», «Обследование соревновательной деятельности»
Представляют статистические отчеты по результатам игр (не менее 5 игр) обследования соревновательной деятельности: Представляется протокол записи игры и её анализ по существующим методикам (на выбор). По результатам студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в теннисе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ и сделаны выводы.

8 баллов - подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в теннисе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ, но выводы отсутствуют.

6 балла - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в теннисе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
4 балла – методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в теннисе, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.
0 баллов – представлен только протокол наблюдений за игровой деятельностью.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по темам 2,3,5,6,8. Рубежный контроль 1 проводится в письменной форме с дальнейшим обсуждением изложенного материала.

По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ темы	Контрольные вопросы	Шкала (баллы)
2,3	1. Индивидуальные технико-тактические действия в нападении и защите в ИВС. 2. Выбор технико-тактических действий с учётом индивидуальных особенностей, сильных и слабых сторон подготовленности	1/2
3	1. Методика обучения и совершенствования двигательных действий 2. Структура занятий по теннису в спортивной школе, спортивном клубе.	1/2
6	1. Разработка индивидуального плана тренировочной деятельности. 2. Программа контрольных испытаний по физической и технической подготовке	1/2
6	1. Причины травматизма на занятиях по теннису. 2. Роль предстартовой разминки в профилактике травматизма..	1/2
8	1. Обследование соревновательной деятельности. 2. Анализ и оценка результативности игровой деятельности	1/2

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Вариант 1

Тестовое задание
1. В группах начальной подготовки проводятся соревнования по: Мини-теннису Чемпионаты Кубки Первенства
2. Основные задачи этапа начальной подготовки Повышение уровня физической подготовки Обучение навыкам ведения дневника Определение занимающемуся игрового стиля Приобретение навыков судейства
3. На этапе начальной подготовки теоретическая подготовка включает в себя темы: Общие гигиенические требования к занимающимся теннисом Основы спортивного массажа История возникновения тенниса Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат
4.На этапе начальной подготовки развивают: Гибкость Силу Выносливость Скоростную выносливость
5.Комбинированные занятия посвящены Совершенствованию технико-тактических действий Приему контрольных нормативов Применению в игре изученного технико-тактический материала Обучение тактическим действиям средствами подвижных игр
6.Тренировочный этап подготовки посвящен Базовой технико-тактической подготовке

Увеличение объема индивидуальной тактической подготовки Достижению и поддержанию максимально доступного для спортсмена уровня подготовленности Разучиванию технических элементов
7.Освоение технических элементов на тренировочном этапе включает: Обучение изменению вращения подачи Обучение технике удара справа Обучение удара с лета Обучение перемещению по корту
7. Освоение тактических действий на тренировочном этапе направлены на: Повышение активности ударов Изменение направления ударов Изменение длины ударов Изменение траектории ударов
8. На этапе совершенствования спортивного мастерства теоретическая подготовка включает в себя темы: Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительные мероприятия. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат История возникновения тенниса и пляжного тенниса Общие гигиенические требования к занимающимся теннисом
9. Какова преимущественная направленность тренировочного процесса в период между соревнованиями? Достижение и поддержание максимально доступного для спортсмена уровня подготовленности Базовая технико-тактической подготовка Увеличение объема индивидуальной тактической подготовки Обучение ведению дневника спортсмена
11. Предигровая лихорадка характеризуется Замедленностью двигательных реакций Отсутствием готовности к волевым напряжениям Неустойчивым эмоциональным состоянием Внутренней собранностью и сосредоточенностью
12. Освоение тактических действий на этапе совершенствования спортивного мастерства Подача с выходом к сетке Стабильная игра на задней линии Изменение вращения ударов Выбор места при приеме подачи

Вариант 2

Тестовое задание
1.В группах начальной подготовки проводятся соревнования: Товарищеские (контрольные) игры Чемпионаты Кубки Первенства
2. Основные задачи этапа начальной подготовки повышение уровня общей физической подготовленности укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию приучение к соревновательным условиям совершенствования техники и тактики игры;
3. На этапе начальной подготовки теоретическая подготовка включает в себя темы: История возникновения тенниса Основы спортивного массажа Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат Судейская терминология
4. На этапе начальной подготовки развивают: Гибкость Реакцию выбора Выносливость Прыжковую выносливость
5. В группах тренировочного этапа проводятся соревнования по: Кубки Чемпионаты Товарищеские (контрольные) игры

Первенства
6. Основные задачи групп тренировочного этапа Прочное овладение основами техники и тактики тенниса Повышение уровня общей физической подготовленности Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию Достижения высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности
7. На тренировочном этапе теоретическая подготовка включает в себя темы: Основы методики обучения и тренировки по теннису Основы спортивного массажа Методы физической подготовки Методы начального обучения технике и тактик
8. На тренировочном этапе развивают: Скоростную выносливость Быстроту Выносливость Прыжковую выносливость
9. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства Подтверждение норматива спортивного разряда и выполнение норматива кандидата в мастера спорта Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию Начальное обучение тактическим действиям Повышение уровня общей физической подготовленности
10. Продолжительность тренировочного этапа 5 лет 4года 6 лет 7 лет
11. Средства развития координационных способностей Упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию, упорядочиванию движений Упражнений с повторными и значительными мышечными напряжениями при относительно невысокой скорости движений Упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени и определенной позе Упражнения с преодолением внешних сопротивлений
12.На этапе совершенствования спортивного мастерства развивают: Скоростную выносливость Быстроту Гибкость Вестибулярный аппарат
13. Самоконтроль для выявления и оценки уровня развития физических способностей на определенном этапе тренировки называется: Коррекционный Констатирующий Профилактический Коррелирующий

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

1 СЕМЕСТР

1. Понятие спортивная тренировка.
2. Модель специалиста-тренера по настольному теннису.
3. Компоненты структуры деятельности тренера – педагога.
4. Игровая деятельность теннисистов.
5. Соревновательная деятельность теннисистов.
6. Физические способности теннисистов.
7. Физические качества теннисистов.
8. Тренировочная деятельность.
9. Структура тренировки.
10. Тенденции развития настольного тенниса.
11. Изменения в правилах настольного тенниса за последние 10 лет.

12. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, сетка, стойки).
13. Стандарты мяча.
14. Правила соревнований: участники (игроки, капитан, тренер).
15. Правила соревнований: игровой формат (набор очка, выигрыш партии, встречи).
16. Правила соревнований: игровой формат.
17. Правила соревнований: игровые действия - игра с мячом.
18. Правила соревнований: игровые действия.
19. Правила соревнований: игровые действия – подача.
20. Правила соревнований: игровые действия – атакующий удар.
21. Правила соревнований: игровые действия – приём подачи.
22. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре.
23. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре.
24. Правила соревнований: поведение участников.
25. Правила соревнований: судьи и их обязанности.
26. Судейские жесты и правила поведения судьи.
27. Круговая тренировка по технической подготовке.
28. Соревновательная деятельность: способ записи игры и метод анализа результатов. Значение записи игры в трактовке эффективности
29. Определение результата игрового действия.
30. Роль тренера в воспитании личностных качеств.
31. Методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.
32. Задачи основной части ТЗ. Последовательность решения задач в одном ТЗ.
33. Задачи подготовительной части ТЗ.
34. Задачи заключительной части ТЗ.
35. Подвижные игры и эстафеты в учебно-тренировочном процессе по специальной физической подготовке.
36. Виды ТЗ.
37. Характеристика тренировочного занятия комплексной направленности.
38. Формы организации ТЗ.
39. Классификация как процесс и как результат.
40. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка.
41. Техническая подготовка.
42. Тактическая подготовка.
43. Интегральная подготовка.
44. Характеристика игры в настольный теннис.
45. Кондиционная тренировка.
46. Контрольная тренировка.
47. Контрольная игра.
48. Комбинированная тренировка.
49. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
50. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.

2 СЕМЕСТР

1. Организация соревнований по настольному теннису.
2. Цели и задачи соревнований.
3. Федеральный стандарт по виду спорта настольный теннис.
4. Понятие тренировочная нагрузка.
5. Подготовка мест для соревнований.
6. Оценка эффективности игровых действий.
7. Характеристика внутренней нагрузки в настольном теннисе
8. Характеристика внешней нагрузки в настольном теннисе.
9. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
10. Соревновательная нагрузка.
11. Функциональная подготовленность.
12. Дневник самоконтроля.
13. Итоги выступления сборной команды по настольному теннису Санкт-Петербурга во Всероссийских соревнованиях.
14. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
15. Определение общего числа и результативности технико-тактических действий.
16. Определение эффективности и устойчивости спортивной техники.
17. Значение подвижных игр в системе спортивной тренировки.
18. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.
19. Подвижные игры и эстафеты в обучении техническим приемам игры.
20. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях ИВС в подготовительной части ТЗ.

21. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях ИВС в основной части ТЗ.
22. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях ИВС в заключительной части ТЗ.
23. Ведение протокола игры.
24. Ведение протокола тай-брейка.
25. Функции линейных судей, жесты.
26. Функции судьиза столом, жесты.
27. Функции судьи на сетке.
28. Электронный протокол игры.
29. Разбор учебной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.
30. Воспитание личности спортсмена. Особенности формирования моральных черт и качеств личности юных спортсменов
31. Характеристика этапа углубленного разучивания технических приемов игры.
32. Техника передвижений в настольном теннисе и методика совершенствования.
33. Первая подача. Методика совершенствования.
34. Вторая подача. Методика совершенствования.
35. Методика совершенствования точности подачи.
36. Методика совершенствования скорости подачи.
37. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в настольном теннисе.
38. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в настольном теннисе.
39. Техника удара над головой. Совершенствование техники смеша.
40. Особенности техники подач при их тактической реализации.
41. Особенности техники ударов с лета при их тактической реализации.
42. Совершенствование техники удара с отскока в высокой точке.
43. Совершенствование техники атакующего удара с отскока.
44. Особенности техники атакующих ударов при их тактической реализации.
45. Техника атакующих ударов с высокого (среднего) отскока.
46. Техника нападающего удара при входе в корт.
47. Техника нападающего удара с задней линии.
48. Совершенствование техники приема подачи в теннисе. Особенности техники приема подачи при его тактической реализации.
49. Совершенствование техники блокирующих ударов (прием подачи).
50. Совершенствование техники блокирующих ударов с лета.

3 СЕМЕСТР

1. Теоретические принципы применения правил.
2. Обследование соревновательной деятельности.
3. Характеристика нагрузки в настольном теннисе.
4. Назначение (функции правил).
5. Важнейшие факторы в создании правил.
6. Основополагающие принципы применения правил игры.
7. Ношение запрещенных предметов.
8. Капитан команды, функции.
9. Тренер команды, права и обязанности во время игры.
10. Мяч, вес, характеристики.
11. Подпорки сетки. Характеристики, назначение
12. Смена мячей во время матча.
13. Экипировка команды.
14. Форма игроков.
15. Руководители команды.
16. Структура игры.
17. Состояние игры.
18. Очерёдность подачи
19. Очерёдность приёма в парной игре.
20. Итоги выступления сборных команд во Всероссийских соревнованиях за текущий год.
21. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
22. Определение общего числа и результативности технико-тактических действий.
23. Разбор учебной игры. Оценка эффективности игровых действий игроков.
24. Разбор учебной игры. Оценка результативности игровых действий. Воспитание личности спортсмена. Особенности нравственных качеств личности спортсменов.
25. Понятие «игровой навык».
26. Техника передвижений в настольном теннисе и методика совершенствования.
27. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при подаче.

28. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении приема подачи.
29. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении нападающего удара.
30. Методика обучения защитной свече.
31. Методики обучения уходящей свече.
32. Индивидуальная тактика игры в защите.
33. Индивидуальная тактика игры при контратаке.
34. Характеристика качества ловкость. Методика развития.
35. Характеристика качества быстрота. Методика развития.
36. Характеристика качества сила. Методика развития.
37. Характеристика качества гибкости. Методика развития.
38. Характеристика качества выносливости. Методика развития.
39. Правила игры в мини-теннис.
40. Понятие прием игры.
41. Спортивная техника.
42. Классификация техники игры в защите.
43. Классификация техники игры в защите.
44. Структура соревновательной деятельности.
45. Понятие стратегия игры.
46. Понятие календарная игра.
47. Понятие активная игровая фаза.
48. Взрывная сила. Средства и методы развития.
49. Средства и методы развития быстроты двигательной реакции.
50. Средства и методы развития быстроты отдельных движений.

4 СЕМЕСТР

1. Основные факторы, определяющие проявление выносливости в спорте.
2. Скоростная выносливость. Средства и методы развития.
3. Прыжковая выносливость. Средства и методы развития.
4. Игровая выносливость теннисистов.
5. Виды специальной ловкости в настольном теннисе.
6. Акробатическая ловкость. Средства и методы развития.
7. Прыжковая ловкость. Средства и методы развития.
8. Тактическое мышление.
9. Фазы технических приемов.
10. Классификация техники нападения.
11. Классификация техники защиты.
12. Классификация тактики игры.
13. Групповые тактические действия в нападении.
14. Методы тактической подготовки.
15. Комбинации в атаке.
16. Типичные модели построений в нападении.
17. Комбинации быстрых действий.
18. Комбинация подача без выхода к сетке, позволившая осуществить выигрыш очка следующим ударом Методика обучения
19. Комбинация: подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом. Методика обучения.
20. Комбинация: приём подачи, выигранный немедленно. Методика обучения.
21. Приём подачи с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом. Методика обучения.
22. Комбинация: приём подачи с обводкой подающего, вышедшего к сетке. Методики обучения.
23. Комбинация: подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке. Методики обучения.
24. Действия игрока при подаче соперника.
25. Соревновательный метод при обучении техническим приёмам игры.
26. Способы проведения соревнований
27. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
28. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
29. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
30. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к игре
31. Установка на предстоящую игру.
32. Тактический план игры.
33. Разбор проведённой игры. Общая оценка игры и действий игроков.
34. Формирование спортивного коллектива.
35. Характеристика этапа углублённого разучивания технических приемов игры.
36. Методика углублённого разучивания и совершенствования подачи в прыжке силовой.

37. Методика углублённого разучивания и совершенствования тактических действий в нападении.
38. Методика углублённого разучивания технико-тактических действий в защите.
39. Методика углублённого разучивания и совершенствования подачи в прыжке планирующей.
40. Особенности физической подготовки игроков разного игрового стиля.
41. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, сетка, стойки).
42. Правила соревнований: температурный режим.
43. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре.
44. Правила соревнований: травма игрока
45. Правила соревнований: электронный просмотр.
46. Разминка до начала игры.
47. Дополнительное оборудование на соревнованиях.
48. Характеристика занятия избирательной направленности.
49. Характеристика занятия комплексной направленности.
50. Специальное оборудование в физической подготовке.

5 СЕМЕСТР

1. Требования к физическим качествам и физической подготовке в ИВС**.**
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Развитие специальной быстроты передвижений, Средства и методы
4. Развитие специальной быстроты отдельных движений. Средства и методы
5. Развитие специальной быстроты простой и сложной двигательной реакции). Средства и методы
6. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Средства и методы
7. Развитие специальной гибкости. Развитие акробатической ловкости. Развитие специальной выносливости: скоростной, прыжковой
8. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. Средства и методы
9. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приёмами нападения.
10. Вторая подача с разным вращением мяча: резаным, кручёным. Средства и методы
11. Первая подача на точность, силу. Средства и методы
12. Действия игрока. Выбор точки удара при игре по линии и кроссом при входе в корт.
13. Действия игрока Выбор точки удара при игре на задней линии корта.
14. Первая подача в разные зоны квадрата подачи.
15. Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приёмами игры на задней линии.
16. Приём мяча после первой подачи и второй подачи.
17. Сочетание перемещений при ударах.
18. Удары над головой с отходом назад в прыжке.
19. Индивидуальные тактические действия в нападении в ИВС.
20. Практические групповые и индивидуальные упражнения:
21. Чередование ударов «короткий - длинный» с разным вращением.
22. Чередование ударов «линия-кросс».
23. Комбинации: - выход к сетке с короткого мяча;
24. Комбинация подача – проход к сетке с завершающим ударом с отскока по линии,
25. Выбор места и способа подачи при смене квадрата подачи - (углублённое разучивание).
26. Совершенствование технического мастерства в нападении. Средства и методы
27. Совершенствование технического мастерства в защите. Средства и методы
28. Методика углублённого разучивания и совершенствования тактических действий в нападении.
29. Методика углублённого разучивания технико-тактических действий в защите.
30. Проектирование фрагмента конспекта основной части ТЗ по обучению действиям в нападении.
31. Проектирование фрагмента конспекта основной части ТЗ по обучению комбинационным действиям.
32. Схемы моделей тактических построений при быстром нападении.
33. Схемы тактических построений при выходе к сетке.
34. Схемы тактических построений при подачах в парной игре.
35. Схемы тактических построений при приёме подачи в парной игре.
36. Интегральная подготовка.
37. Интеграция технической, тактической подготовки, физической подготовки в тренировке. взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности.
38. Спортивная тренировка. Разработка текущего планирования для секционной работы по настольному теннису.
39. Секционная работа по настольному теннису в спортивной школе (клубе).
40. Проведение ТЗ в соответствии с текущим планом на месяц
41. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, сетка, стойки).
42. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре.
43. Правила соревнований: травма игрока
44. Разминка до начала игры.

45. Дополнительное оборудование на соревнованиях.
46. Правила счёта в парных соревнованиях. Очерёдность подач в розыгрыше тай-брейка.
47. Судейство соревнований: решение спорных ситуаций.
48. Обследование соревновательной деятельности.
49. Компьютерные программы по настольному теннису.
50. Анализ и оценка результативности игровой деятельности

6 СЕМЕСТР

1. Требования к оборудованию в местах занятий настольным теннисом на открытом воздухе.
2. Совершенствование специальных физических качеств. Развитие специальной быстроты перемещений
3. Совершенствование специальных физических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Совершенствование специальных физических качеств. Развитие способности «напряжение – расслабление»
5. Комплексная тренировка игрока быстрого нападения.
6. Методика тренировки игрока универсального стиля.
7. Комплексная тренировка атакующих игроков.
8. Характеристика занятия избирательной направленности.
9. Характеристика занятия комплексной направленности.
10. Специальное оборудование в физической подготовке. Комплексные тренажёры.
11. Тренажёры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники подачи.
12. Тренажёры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники ударов с отскока.
13. Тренажёры для обучения и совершенствования техники ударов.
14. Методика углублённого разучивания и совершенствования тактических действий в нападении.
15. Методика углублённого разучивания технико-тактических действий в защите.
16. Ошибки при выполнении технико-тактических приемов. Методика исправления.
17. Формы проведения занятий по настольному теннису в спортивной школе (клубе).
18. Секционная работа по настольному теннису.
19. Работа в спортивном теннисном клубе.
20. Соревновательный метод при обучении техническим приёмам игры.
21. Игровой метод при обучении техническим приёмам игры.
22. Способы проведения соревнований.
23. Способы проведения соревнований по мини-теннису.
24. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
25. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
26. Характеристика способа проведения соревнований по олимпийской усовершенствованной системе.
27. Характеристика способа проведения соревнований по смешанной системе.
28. Альтернативные системы счёта.
29. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
30. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом особенностей.
31. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
32. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных игровой ситуацией.
33. Кодекс теннисиста.
34. Использование видео просмотров для анализа соревновательной деятельности.
35. Современные тенденции тактических действий в мужском настольном теннисе.
36. Современные тенденции тактических действий в женском настольном теннисе.
37. Современные тенденции тактических действий в женском парном настольном теннисе.
38. Современные тенденции тактических действий в мужском парном настольном теннисе.
39. Характеристика игровых действий игроков атакующего стиля игры.
40. Особенности технико-тактической подготовки игрока атакующего стиля игры.
41. Характеристика игровых действий игроков универсального стиля.
42. Особенности физической подготовки игрока универсального стиля.
43. Особенности технико-тактической подготовки игрока универсального стиля игры.
44. Характеристика игровых действий контратакующих игроков.
45. Особенности подготовки контратакующих игроков.
46. Характеристика игровых действий игрока быстрого нападения.
47. Особенности подготовки игроков быстрого нападения.
48. Особенности технико-тактической подготовки нападающих игроков.
49. Организация соревнований по теннису.
50. Организация соревнований по альтернативным системам счёта.

7 СЕМЕСТР

1. Круговая тренировка по технической подготовке.
2. Протокол игры и регистрация действий при обследовании соревновательной деятельности.

3. Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия).
4. Роль тренера в воспитании личностных качеств.
5. Кондиционная тренировка.
6. Контрольная тренировка.
7. Контрольная игра.
8. Текущее планирование.
9. Оперативное планирование.
10. Морфологические особенности и функциональные возможности организма теннисистов.
11. Комбинированная тренировка.
12. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
13. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.
14. Характеристика одно циклового планирования подготовки.
15. Характеристика двух циклового планирования подготовки.
16. Расчет эффективности игровых действий по элементам.
17. Расчет результативности игровых действий.
18. Технические действия и вероятность выигрыша мяча.
19. Расчет общей оценки за игру.
20. Анализ игры игрока атакующего стиля при обследовании соревновательной деятельности.
21. Анализ игры игрока контратакующего стиля при обследовании соревновательной деятельности.
22. Расчет стабильности, эффективности активности каждого вида удара.
23. Расчет коэффициента результативной активности (КРА) игрока.
24. Контроль тренировочной деятельности.
25. Контроль состояния спортсмена.
26. Учет результатов контроля при корректировке планов подготовки.
27. Дневник тренера.
28. Дневник спортсмена.
29. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в теннисе.
30. Структурно-содержательная характеристика основных форм построения занятий по теннису.
31. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в теннисе.
32. Типичные виды травм теннисистов.
33. Профилактика травматизма на занятиях.
34. Первая медицинская помощь при вывихах и ушибах.
35. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок.
36. Характер травм теннисистов, причины их возникновения.
37. Роль предстартовой разминки в профилактике травматизма.
38. Документы, регламентирующие проведение соревнований: приказ, положение о соревновании, календарь соревнований.
39. Документы, регламентирующие проведение соревнований: финансовые документы (смета).
40. Модель специалиста-тренера по настольному теннису.
41. Компоненты структуры деятельности тренера – педагога.
42. Схемы моделей тактических построений при атакующих действиях.
43. Схемы тактических построений при контратакующих действиях.
44. Углубленное разучивание тактических действий в защите.
45. Прямые тактические действия в нападении.
46. Прямые тактические действия в защите.
47. Характеристика косвенных командных тактических действий (переходов).
48. Совершенствование технических приёмов в теннисе. Критерии технической подготовленности (надёжность, разносторонность, стабильность).
49. Углубленное разучивание командных тактических действий в атаке.
50. Понятие «управление подготовкой теннисистов».

8 СЕМЕСТР

1. Требования к оборудованию в местах занятий настольным теннисом.
2. Современные тенденции и новые технологии при оборудовании места занятий теннисом.
3. Технико-тактические действия теннисиста после перемещения соперника к сетке.
4. Тактические действия атакующих теннисистов после подачи.
5. Основные ошибки при выполнении тактических действий в нападении. Методика исправления.
6. Технико-тактические действия при приёме первой подачи в правом поле.
7. Технико-тактические действия при приёме второй подачи в правом поле.
8. Проведение массовых соревнований по настольному теннису.
9. Организация соревнований по альтернативным системам счёта.
10. Розыгрыш тай-брейка в парной игре
11. Розыгрыш тай-брейка в одиночной игре.
12. Организация и формы проведения занятий в условиях клуба.

13. Игровой метод при обучении техническим приёмам игры
14. Соревновательный метод при обучении техническим приёмам игры.
15. Содержание вне тренировочной работы по настольному теннису.
16. Теннис как средство внеклассной работы в общеобразовательной школе.
17. Организация и содержание занятий по настольному теннису на этапе начальной подготовки до года.
18. Организация и содержание занятий по настольному теннису на этапе начальной подготовки.
19. Организация и содержание занятий по настольному теннису на этапе начальной спортивной специализации.
20. Организация и содержание занятий по настольному теннису на этапе углублённой спортивной специализации.
21. Формирование теоретических знаний в ходе учебных занятий по тактической подготовке.
22. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической подготовкой теннисистов.
23. Взаимосвязь технической и тактической подготовки теннисистов.
24. Взаимосвязь игровой и соревновательной подготовки**.**
25. Цель, задачи и методы интеллектуальной подготовки.
26. Формирование теоретических знаний в ходе учебных занятий по настольному теннису.
27. Индивидуальные тактико-технические действия в нападении. Методика углублённого разучивания и совершенствования.
28. Индивидуальные тактико-технические действия в защите. Методика углублённого разучивания и совершенствования.
29. Индивидуальные тактико-технические действия игроков в парной игре.
30. Методы математической статистки при обработке результатов тестирования: обработка параметрических данных.
31. Методы математической статистки при обработке результатов тестирования: обработка непараметрических данных.
32. Компьютерные программы для обработки результатов тестирования.
33. Технико-тактические действия при приёме первой подачи.
34. Технико-тактические действия при приёме второй подачи.
35. Технико-тактические действия при приёме мяча.
36. Основные ошибки при выполнении тактических действий при приёме мяча. Методика исправления.
37. Действия при страховке партнёра в парной игре.
38. Углублённое разучивание тактических действий в атаке.
39. Углублённое разучивание тактических действий в защите.
40. Углублённое разучивание контратакующих тактических действий.
41. Типичные модели тактических построений в нападении.
42. Схемы моделей тактических построений при быстром нападении.
43. Схемы тактических построений при выходе к сетке.
44. Схемы тактических построений при подачах в парной игре.
45. Схемы тактических построений при приёме подачи в парной игре.
46. Углублённое разучивание тактических защитных действий с задней линии.
47. Комбинационные тактические действия в нападении.
48. Комбинационные тактические действия в защите.
49. Характеристика командных тактических действий (в паре) на приёме подачи.
50. Характеристика командных тактических действий (в паре) на подаче.

Критерии оценивания обучающегося на зачете

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно
25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.
22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.
0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача зачета по дисциплине – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестры. Дифференцированный зачет – 8 семестр).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача зачета по дисциплине – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры. Дифференцированный зачет – 9 семестр).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.
Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Приложение 1.

к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр
1 курс 1 семестр на 20 /20 уч. год

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Первый семестр					
1		Практическое занятие№ 1. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка в ИВС настольный теннис. Специальная физическая подготовка. 1 текущий контроль - Контрольные упражнения по СФП	4/10	10	*2*
2		Практическое занятие№ 2. Тема 2. Особенности технической подготовки теннисистов. Контроль техники, средства и методы её совершенствования теннисистов различной квалификации. Ошибки (грубые, значительные, незначительные) в теннисе, и способы их исправления. **2 текущий контроль.** Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке. Демонстрация практических навыков**.**	4/20	30	*2*
3		Практическое занят№ 3**.** Тема 6. Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки теннисистов (годовой план, его содержание и методика составления: цель, задачи, календарь основных соревнований, задачи периодов, распределение основных средств и объем нагрузки) 1 Рубежный контроль (кафедра**) -** опрос	5/10	40	*2*
		Контрольная работа	15/30	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	
Итоговая сумма баллов за I семестр			**50/100**	**100**	26

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр
1 курс 2 семестр на 20 /20 уч. год

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Второй семестр					
1		Практическое занятие№ 1. Тема 4. Тактическая подготовка. 1 текущий контроль Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.	4/10	10	*10*
2		Практическое занятие№ 2. Составление положения о соревнованиях по настольному теннису: основные нормативные документы; постановка целей и задач; система проведения и регламент соревнований по настольному теннису; составление программы соревнований; составление сметы соревнований 2 текущий контроль - Опрос по теме «Правила игры в настольный теннис»	4/20	30	*10*
3		Практическое занятие№ 3. Проведение соревнований по настольному теннису. Организация, проведение соревнований: режим соревнований; условия допуска к участию в соревнованиях; условия времени и места, материально-технического обеспечения соревнований. 1 Рубежный контроль (кафедра) - опрос	5/10	40	*12*
		Контрольная работа	15/30	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	*10/4*
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			**50/100**	**100**	*62/4*

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр

2 курс 3 семестр на 20 /20 уч. год

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Третий семестр					
1		Практическое занятие № 1. Тема 2,3. Совершенствование технико-тактического мастерства 1 текущий контроль Контрольные упражнения по интегральной подготовке**.** Демонстрация практических навыков.	4/10	10	
		Подготовка к тестированию .			*2*

2		Практическое занятие № 2. Тема 5. Теоретическая и психологическая подготовка. Методика ведения дневника самоконтроля. 2 текущий контроль - Письменная работа	4/20	30	
3		Практическое занятие № 3. Тема 6. Интегральная подготовка 1 Рубежный контроль (кафедра) Опрос	5/10	40	*2*
		Контрольная работа	15/30	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	*10/4*
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			**50/100**	**100**	*26/4*

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр

2 курс 4 семестр на 20 /20 уч. год

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Четвертый семестр					
1		Практическое занятие№ 1. Тема 6. Построение спортивной тренировки. Подготовительная часть ТЗ (общая и специальная разминка) 1 текущий контроль - Опрос по теме	4/10	10	*10*
2		Практическое занятие№ 2. Тема 6. Построение спортивной тренировки. Основная часть ТЗ. Решение частных задача по совершенствованию техники и тактики игры. 2 текущий контроль - Разработка конспекта	4/20	30	*10*
3		Практическое занятие№ 3. Тема 2,3. Совершенствование технико-тактического мастерства по игровым стилям 1 Рубежный контроль (кафедра) –опрос. Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке. Демонстрация практических навыков.	5/10	40	*12*
		Контрольная работа	15/30	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	*10/4*
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			**50/100**	**100**	*62/4*

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольномтеннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр

3 курс 5 семестр на 20 /20 уч. год

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
5 семестр					
1		Практическое занятие 1. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка. Составление программ по физической подготовке 1 текущий контроль - Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.	4/10	10	*2*
2		Практическое занятие 2. Тема 2. Совершенствование технико-тактического мастерства в нападении и защите 2 текущий контроль - Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.	4/20	30	*2*
		3 текущий контроль - Опро**с**	5/10	40	*4*
		Контрольная работа	15/30	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	**100**	*10/4*
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			**50/100**	**100**	*62/4*

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр

3 курс 6 семестр на 20 /20 уч. год

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
6 семестр					

1		Практическое занятие №1. Составление документов планирования, учета и контроля спортивной тренировки теннисистов. Составление конспекта (фрагмента конспекта занятия) и проведение занятия по настольному теннису. 1 текущий контроль - Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков.	*14*	10	*14*
2		Практическое занятие 2. Тема 2. Контроль в процессе подготовки теннисистов. 2 текущий контроль - Демонстрация практических навыков по обследованию соревновательной деятельности.	*10*	30	*10*
		3 текущий контроль - Опрос	*10*	40	*10*
		Контрольная работа	*20*	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	*10/4*
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			***50/100***	***100***	*64/4*

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр

4 курс 7 семестр

на 20 /20 уч. год

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
7 семестр					
1		Практическое занятие№ 1 Тема 2,3. Современные тенденции развития техники игры и тактики игры в настольный теннис сильнейших российских и иностранных спортсменов. Совершенствование технико-тактического мастерства. 1 текущий контроль - Опрос «Техника игры, техническая подготовка»	4/10	10	*2*
2		Практическое занятие№ 2. Тема 2,3. Совершенствование технико-тактического мастерства. 2 текущий контроль - Контрольные упражнения. Демонстрация практических навыков по технической подготовке.	4/20	30	*2*
		3 текущий контроль - Опрос	5/10	40	*4*
		Контрольная работа	15/30	70	*10*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	**100**	*10/4*
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			**50/100**	**100**	*28/4*

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр

4 курс 8 семестр на 20 /20 уч. год

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
8 семестр					
1		Практическое занятие№1. Тема 7. Учебная практика. Способы проведения соревнований. Положение и регламент соревнований, основная документация по организации и проведению соревнований по настольному теннису. 1 текущий контроль - Опрос по теме: «ФК и физическая подготовка в ИВС»	4/10	10	*14*
2		Практическое занятие№ 2. Тема 4. Интегральная подготовка 2 текущий контроль - Тестирование	4/20	30	*10*
		3 текущий контроль - Опрос	5/10	40	*10*
		Контрольная работа	15/30	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	*10/4*
Итоговая сумма баллов за 8 семестры			**50/100**	**100**	*64/4*

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.04 Спорт
Дисциплина: Профессионально-спортивное совершенствование в настольном теннисе
Кафедра: теории и методики спортивных игр

5 курс 9 семестр на 20 /20 уч. год

№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоимость» балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
9 семестр					

1		Практическое занятие№ 1 Построение спортивной тренировки в ИВС. Планирование и контроль. 1 текущий контроль - Опрос по теме**:** Диагностика способностей теннисистов.	4/10	10	*22*
2		Практическое занятие№ 2. Совершенствование технико-тактического мастерства. 3 текущий контроль - Опрос по теме: Развитие физических качеств, необходимых для выполнения технических приёмов.	4/20	30	*24*
3		3 текущий контроль - Опрос	5/10	40	*24*
4		Контрольная работа	15/30	70	*20*
Промежуточный контроль (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей			**22/30**	100	*10/4*
Итоговая сумма баллов за 9 семестр			***50/100***	***100***	*100/4*

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

1 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 1: «Физические качества и физическая подготовка в ИВС» ТЕСТИРОВАНИЕ и оценка уровня специальной физической подготовленности. По результатам студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		баллы					
		3	2	1	3	2	1
1	Прыжок в длину с места, см	245	225	215	225	205	195
2.	Прыжок вверх с места, см	54	50	46	47	45	39
3.	Бросок набивного мяча 1кг, м	27,0	20	18	19,0	16	15,0
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, сидя, м	10	9	8	8	7	6

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2: «Технико-тактическая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ владения технико-тактическими приемами. По результатам студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Критерии оценки:

Контрольные упражнения		баллы			
		5	4	3	1
1.	5 первых подач, кол-во	5	4	3	2
2.	5 вторых подач на точность попадания в зону 1х1м, кол-во	5	4	4	2
3.	Приём первой подачи в 1 квадрате по линии под удар слева, 5 попыток, кол-во.	5	4	4	3
4	Кручёная подача на точность в квадрат подачи в зону к боковой линии, 5 попыток, кол-во.	5	4	3	2

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 7. «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований». ОПРОС: 5 вопросов по правилам игры (максимальная сумма баллов 10) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.
Критерии оценки: показать следующий уровень знаний:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы
Вариант 1.
1.Размеры игрового поля в настольном теннисе.
2.Характеристики сетки. Требования к стойкам.
3.Игровые действия: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в «площадке», мяч «за».
4.Характеристики мяча. Стандарты.
5.Смена мячей во время матча.
Вариант 2.
1. Счёт в гейме
2. Счёт в сете
3. Счёт в матче
4. Подающий и принимающий
5. Выбор сторон корта и подачи
Смена сторон
Вариант 3.
1. Мяч в игре
2. Мяч касается линии
3. Мяч касается постоянных принадлежностей корта
4. Очерёдность подачи
5. Очерёдность приёма в парной игре
Вариант 4.
1. Подача
2. Выполнение подачи
3. Зашаг
4. Ошибка при подаче
5. Вторая подача
Вариант 5.
1. Когда подавать и принимать
2. Переигрывание подачи
3. Переигрывание очка
4. Проигрыш очка
5. Правильный удар

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме «Техника игры, техническая подготовка в ИВС». По результатам студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие стартовая стойка теннисиста.
2. Виды стоек в теннисе.
3. Способы перемещений по площадке в настольном теннисе.
4. Обучение стойкам и передвижениям в настольном теннисе.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (кафедра)
Опрос по теме: «Теоретические принципы применения правил, знание правил по ИВС.
10 вопросов по правилам игры, за каждый правильный ответ 1 балл. Максимальная сумма баллов 10.
Перечень вопросов:

1. Судьи и их обязанности.
2. Характеристика (описание) игры.
3. Требования к спортсооружениям на территории РФ, где проводятся официальные соревнования (в соответствии с «Регламентом РТТ»).
4. Важнейшие факторы в создании правил: техническое и тактическое развитие; требование к зрелищности; требования к освещению в обществе; экономические требования.
5. Система замены мяче во время матча.
6. Состав команды.
7. Руководители команды.
8. Капитан команды – функции.
9. Основополагающие принципы применения правил (перечислить).

10. Структура игры.
11. Карточки расстановки – правила заполнения, подачи судьям.
12. Состояния игры.
13. Размеры игрового поля в теннисе.
14. Характеристики сетки. Требования к стойкам.
15. Игровые действия: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в «площадке», мяч «за».
16. Смена мячей во время матча.
17. Помехи во время игры.
18. Касание при приеме подачи.
19. Мяч касается постоянных принадлежностей корта
20. Касание мячом сетки.
21. Очерёдность подачи.
22. Подача мяча.
23. Обычные игровые перерывы.
24. Задержки игры.
25. Санкции за задержки игры.
26. Медицинские перерывы в игре.
27. Интервалы и смена сторон.
28. Зашаг.
29. Требования к поведению.
30. Неправильное поведение и санкции за него.
31. Судейская бригада и процедуры.
32. Судья за столом– функции.
33. Судьи на линиях – функции.
34. Судья на сетке – функции.
35. Секретарь – функции.
36. Судьи на линии.
37. Официальные сигналы.
38. Проведение жеребьевки перед матчем.
39. Подающий и принимающий.
40. Выбор сторон корта и подачи

2 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 3. «Тактическая подготовка»

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ владения: тактическими комбинациями. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	баллы		
		5	4	2
1	Удар справа по восходящему мячу с выходом к сетке и завершающим ударом с лета в заданную зону корта на точность, кол-во из 5 комбинаций	5	4	3
2	Удар слева по восходящему мячу с выходом к сетке и завершающим ударом с лета в заданную зону корта. на точность, кол-во из 5 комбинаций	4	3	2

2 - ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 7. «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований». УСТНЫЙ ОПРОС: По результатам опроса студент может набрать от 4 до 20 баллов. 10 вопросов по правилам игры (максимальная сумма баллов - 20) – за каждый правильный ответ 2 балла.

Перечень вопросов:

1. Корт
2. Постоянные принадлежности корта
3. Мяч
4. Ракетка
5. Счёт в гейме
6. Счёт в сете
7. Счёт в матче

8. Подающий и принимающий игроки
9. Выбор сторон корта и подачи
10. Смена сторон
11. Мяч в игре
12. Мяч касается линии
13. Мяч касается постоянных принадлежностей корта
14. Очерёдность подачи
15. Очерёдность приёма в парной игре
16. Подача
17. Выполнение подачи
18. Зашаг
19. Ошибка при подаче
20. Вторая подача
21. Когда подавать и принимать
22. Переигрывание подачи
23. Переигрывание очка
24. Проигрыш очка
25. Правильный удар
26. Помеха
27. Исправление ошибок
28. Роль судей на корте
29. Непрерывность игры
30. Подсказки игроку.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме «Физические качества и физическая подготовка в ИВС». По результатам студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие общая и специальная физическая подготовка. Цель, задачи.
2. Характеристика способности и её проявление в теннисе.
3. Средства и методы развития.
4. Контрольные упражнения для определения уровня развития способностей.

Тематика контрольных работ:

1. Разработать программу развития прыжковой выносливости.
2. Разработать программу развития взрывной силы.
3. Разработать программу развития быстроты перемещений.
4. Разработать программу развития быстроты отдельных движений.
5. Разработать программу развития скоростной выносливости.
6. Разработать программу развития прыгучести.
7. Разработать программу развития скоростно-силовых способностей.
8. Разработать программу развития ручной ловкости.
9. Разработать программу развития гибкости.
10. Разработать программу развития акробатической ловкости.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (кафедра) по теме: «Организация и проведение соревнований по ИВС (системы розыгрыша соревнований и составление календаря игр при проведении соревнований по настольному теннису). Оценка теоретических знаний и практических навыков. По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.

Критерии оценки:

10 баллов – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, отчет о проведении соревнований).

9 баллов – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, умеет оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, но допущены неточности в оформлении турнирной таблице при одном из способов проведения соревнования: круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, отчет о проведении соревнований).

8 баллов – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, умеет оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр и таблица встреч участников соревнований при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, не

представлена турнирная таблица).
7 баллов – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разрабатывать и оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, отчет малосодержательный
6 баллов - Излагает правила организации соревнований по ИВС, но с ошибками, умеет разрабатывать и оформлять таблицы, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, отчет о проведении соревнований отсутствует.
5 баллов - содержание ответа не полное, не в полном объёме представлены документы (не составлены календари игр, отчет о проведении соревнований.

3 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1- ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Практическое задание по теме 2: «Технико-тактическая подготовка»
ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ реализации технических приёмов через тактические действия. По результатам студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Вторая подача на точность в зоны 1 и 3: 1х 1 м. (10 подач)	7	6	7	6
2	Удары с отскока: «треугольник» в движении - в зону между задней линией и линией подачи (10 ударов)	9	7	9	8
3	Первая подача на скорость (5 подач)	5	3	5	4
4	Комбинация ударов: «удары справа/слева - удар. (5 попыток)	4	3	4	3
5	Укороченные удары с задней линии (5 ударов)	4	2	5	4

2- ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Письменное задание по теме «Содержание и методика проведения контрольных испытаний по видам подготовки».

План работы:

1. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения физической подготовленности.
2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения технической подготовленности.
3. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения тактической подготовленности.
4. Содержание и методика проведения контрольных испытаний для определения интегральной подготовленности теннисистов.

За каждый пункт плана студент может получить от 1 до 5 баллов

Критерии оценки:

5 баллов – подобрана батарея тестов (не менее 4 тестов) для оценки подготовленности. Сформулированы задачи тестирования, дано описание и методика проведения, указаны критерии оценки.
4 балла – подобрана батарея тестов (не менее 3 тестов по каждому виду) для оценки подготовленности. Сформулированы задачи тестирования, дано описание и методика проведения, указаны критерии оценки.
3 балла – подобрана батарея тестов (не менее 2 тестов по каждому виду) для оценки подготовленности, описание тестов, указаны критерии оценки.
2 балла- подобрана батарея тестов (не менее 2 тестов по каждому виду) для оценки подготовленности, описание тестов не четкое, указаны критерии оценки.
1 балл – подобрано по 1 тесту, по видам подготовки, описание тестов малосодержательное, указаны критерии оценки.

По результатам работы студент может набрать от 4 до 20 баллов.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ 1

Опрос по теме: Теоретические принципы применения правил, знание правил по ИВС (настольный теннис).
10 вопросов по правилам игры, за каждый правильный ответ 1 балл. Максимальная сумма баллов 10.
Перечень вопросов:

1. Судьи и их обязанности.
2. Характеристика (описание) игры.
3. Требования к спортсооружениям на территории РФ, где проводятся официальные соревнования (в соответствии с «Регламентом ВФВ»).
4. Важнейшие факторы в создании правил: техническое и тактическое развитие; требование к зрелищности; требования к освещению в обществе; экономические требования.
5. Система использования трех мячей во время матча.
6. Состав команды.
7. Руководители команды.
8. Капитан команды – функции.
9. Основополагающие принципы применения правил (перечислить).
10. Структура игры.
11. Карточки расстановки – правила заполнения, подачи судьям.
12. Состояния игры.
13. Игра с мячом.
14. Помехи во время игры.
15. Касание при приеме подачи.
16. Касание мяча, отскочившего от блока соперника.
17. Мяч у сетки.
18. Игрок у сетки.
19. Подача мяча.
20. Атакующий удар.
21. Блок.
22. Обычные игровые перерывы.
23. Правила замены.
24. Зона замены.
25. Задержки игры.
26. Санкции за задержки игры.
27. Исключительные перерывы в игре.
28. Интервалы и смена площадок.
29. Игрок либеро.
30. Требования к поведению.
31. Неправильное поведение и санкции за него.
32. Судейская бригада и процедуры.
33. Первый судья – функции.
34. Второй судья – функции.
35. Резервный судья – функции.
36. Секретарь – функции.
37. Секретарь либеро – функции.
38. Судьи на линии.
39. Официальные сигналы.
40. Поведение жеребьевки перед матчем.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме «Техника игры и техническая подготовка в ИВС»
По результатам студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие техника игры, технический прием.
2. Техническая подготовка. Цель, задачи.
3. Этапы обучения двигательным действиям.
4. Методика обучения техническим приемам игры: подача (любой способ), передача мяча двумя руками сверху, нападающий удар, блокирование, прием мяча двумя руками снизу.
   По результатам контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (кафедра) по теме: «Организация и проведение соревнований по ИВС» (системы розыгрыша соревнований и составление календаря игр при проведении соревнований по настольному теннису).

Оценка теоретических знаний и практических навыков.
По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:

10 балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблица при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, отчет о проведении соревнований).
9 балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, умеет оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, но допущены неточности в оформлении турнирной таблице при одном из способов проведения соревнования: круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, отчет о проведении соревнований).
8 балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфику организации и проведения соревнований по ИВС, умеет оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр и таблица встреч участников соревнований при круговом способе проведения соревнования; при способе проведения соревнования с выбыванием, не представлена турнирная таблица).
7 балла – Излагает правила организации соревнований по ИВС, специфики организации и проведения соревнований по ИВС, разрабатывать и оформлять различные виды документов по ИВС, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, отчет малосодержательный
6 баллов - Излагает правила организации соревнований по ИВС, но с ошибками, умеет разрабатывать и оформлять таблицы, демонстрирует умение использовать формы письменной речи (составлен календарь игр, таблицы, отчет о проведении соревнований отсутствует.
5 баллов - содержание ответа не полное, не в полном объёме представлены документы (не составлены календари игр, отчет о проведении соревнований.

4 СЕМЕСТР

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ.
Опрос по теме: «Построение спортивной тренировки».
Вопросы:
1. Основные виды тренировочных занятий и формы организации занятий по настольному теннису.
2. Формулировка общих и частных задач в тренировочном занятии.
По результатам опроса студент может набрать от 5 до 10 баллов.
Критерии оценки:
1 вопрос.
5 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Характеризует виды тренировочных занятий, знает структуру тренировочного занятия, перечисляет формы организации тренировочных занятий
Из 5 баллов вычитается по 1 баллу за каждый ниже перечисленный пункт:
- не знает виды тренировочных занятий;
- не перечислена структура тренировочного занятия (отсутствует характеристика частей);
- не перечислены формы организации тренировочных занятий;
- не владеет знаниями и профессиональной терминологии в ИВС;
0 баллов – содержание ответа не соответствует поставленному вопросу.
2 вопрос. (Максимально 5 баллов*).*
5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Формулирует общие задачи ТЗ: образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные.
Из 5 баллов вычитается по 1 баллу за каждый ниже перечисленный пункт:
- не формулирует частные задачи подготовительной части ТЗ;
- не может привести пример методических приемов обучения, воспитания и организации;
- не формулирует частные задачи основной части ТЗ;
- не может сформулировать общие задачи тренировочного занятия.

2 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ
Практическое задание по теме. Составление конспекта и проведение тренировочного занятия (по индивидуальному заданию).
Оценивается по шкале от 4 до 20 баллов (0 баллов – невыполнение задания)

Критерии оценки:

4 баллов – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена одна значительная ошибка, правила оформления соблюдены, для достижения решения задач тренировочного занятия применены разнообразные средства и методы,

8 баллов – студент владеет технологией составления документов планирования, допущена незначительная ошибка, правила оформления соблюдены не полностью, для достижения решения задач тренировочного занятия применены средства и методы.

10 баллов – студент хорошо владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены, для достижения решения задач тренировочного занятия применен широкий круг средств и методов.

12 баллов – студент отлично владеет технологией составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач тренировочного занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, планируя эффективность этих средств и методов.

16 баллов – студент отлично владеет и творчески применяет технологию составления документов планирования, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач тренировочного занятия способен вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, с учетом индивидуальных различий занимающихся, (половых, возрастных, в уровне квалификации), планируя эффективность этих средств и методов.

20 баллов – студент на высоком уровне владеет технологией составления документов планирования, способен к творческому подходу при их составлении, правила оформления соблюдены полностью, для достижения решения задач тренировочного занятия. Способен творчески и вариативно применять широкий круг разнообразных средств и методов, в том числе - с учетом индивидуальных различий занимающихся (половых, возрастных, в уровне квалификации), а также текущего их состояния, планируя эффективность этих средств и методов.

1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 балла

Критерии оценки:

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Вторая подача на точность (5 попыток)	5	3	5	4
Нападающий удар с отскока справа обратным кроссом по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Прием подачи в обозначенные зоны (5 попыток)	5	3	5	4
Комбинация ударов: «удары справа/слева - удар, (5 попыток)	4	3	4	3
Комбинация ударов: «удар с отскока/ завершающий, (5 попыток)	5	4	5	4

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме «Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС»

По результатам студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие тактика игры, тактическое действие.
2. Тактическая подготовка, Цель, задачи.
3. Средства и методы обучения тактическим действиям.
4. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите (на выбор студента по одному технико-тактическому действию).

По результатам контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Критерии оценки:

30 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств, устанавливает последовательность использования материала в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает

средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом.
29 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом.
28 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки.
27 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки и в подборе средств.
26 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе. Подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировках, дозировке упражнений.
25 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировках частных задач, описании упражнений.
24 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки. Раскрывает понятия, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их**.** Методическая разработка составлена, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки, в подборе и описании средств и методов, дозировке.
23 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Отбирает средства, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировках, недостаточно описаны контрольные упражнения. Допущены ошибки в дозировке средств.
22 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств для развития физических способностей, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку и распределяет учебный материал**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки.
21 балл – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом, методические указания конкретны. Недостаточно контрольных упражнений. Методическая разработка составлена неаккуратно.
20 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки без учёта особенностей. Подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку. Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом. Отсутствует цель или задачи вида подготовки. Методическая разработка составлена неаккуратно.
19 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки: подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку. Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом. Методическая разработка составлена неаккуратно.

18 баллов - Имеются погрешности в терминологическом изложении материала, правильный подбор средств; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки отсутствует цель или задачи подготовки. Методическая разработка составлена неаккуратно или не в соответствии с предлагаемым образцом.
17 баллов - Допущены незначительные ошибки в профессиональной терминологии. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки. Отсутствует цель или задачи. Методическая разработка составлена не в соответствии с предлагаемым образцом.
16 баллов – Допущены незначительные ошибки в профессиональной терминологии. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, однако раскрыто их содержание в полном объёме. Методическая разработка составлена не в соответствии с предлагаемым образцом.
15 баллов – Контрольная работа предоставлена, но оформлена не в соответствии с требованиями. Отсутствует логика в изложении материала. Допущены значительные ошибки в терминологии. Неправильно выбраны контрольные упражнения.

5 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ
Тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности.
Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.
Критерии оценки:

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 30 метров	5,8 сек	6,2 сек	5,5 сек	5,8 сек
Бег «Ёлочка» 92 м.	27 сек	28,0 сек	26 сек	27,0 сек
Прыжок в длину с места	210 см	205 см	220 см	215 см
Прыжок в вверх толчком двух ног с места	38 см	36 см	40 см	38 см
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	12 м	10 м	14 м	12 м

2 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ
Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ
Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.
Критерии оценки:

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (8 передач)	7	6	7	6
Верхняя прямая подача на точность (3 попытки)	3	2	3	2
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Прием подачи и первая передача в зону 2 (5 попыток)	5	3	5	4
Блокирование одиночное ударов по ходу (3 попытки)	2	1	3	2
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (5 передач)	5	4	5	4
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (спиной) в соответствии с сигналом (6 передач)	5	4	5	4
Подача мяча ведущим способом по зонам (4 подачи)	3	2	4	3

Нападающий удар из зоны 4 и 2с противодействием блока (4 попытки)	3	2	4	3
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи, зона неизвестна, направление удара диагональное (3 попытки)	2	1	3	2

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 20 баллов

3 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ.
УСТНЫЙ ОПРОС по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»
Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов.
5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.
Показать следующий уровень знаний правил игры:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме «Тактика игры и тактическая подготовка в ИВС»
Последовательность изложения материала по плану:

1. Классификация тактики игры.
2. Системы игры в нападении и защите.
3. Средства и методы обучения командным тактическим действиям.
4. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении (на выбор студента одна система).
5. Методика обучения командным тактическим действиям в защите (на выбор студента одна система).

6 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ
Тема 6: Построение спортивной тренировки спортсменов
УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА. Проведение фрагмента ТЗ (основная часть). Учебная практика состоит из 2-х частей. Результаты за первую и вторую части суммируются. Максимальная сумма баллов 10 баллов.
Оценка по проведению учебной практики складывается из двух частей:
1 часть. Конспект ТЗ (4/2).
Критерии оценки:
4 балла – Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК и ИВС; содержание конспекта включает 8 упражнений; внешний вид конспекта аккуратный).
2 балл - Владеет знаниями о содержании и оформлении документов планировании в зависимости от направленности педагогического процесса, проявляет умение подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам - (оформление конспекта в соответствии с требованиями ТиМФК и ИВС; содержание конспекта включает менее 8 упражнений; внешний вид конспекта не аккуратный).
2 часть. Проведение фрагмента ТЗ (6/2).
Критерии оценки:
6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания).
4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, при выполнении упражнений даются методические указания, но команды подаются не громко, не четко, не ясно). Допускает ошибки в терминологии.
2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной устной речью, навыками доступного разъяснения информации. Демонстрирует умения обеспечения безопасного выполнения упражнений. Владеет приемами обучения с учетом их эффективности - (осуществлен показ упражнения, команды подаются громко, четко, ясно, при выполнении упражнений даются методические указания). При проведении пользуется конспектом, забывает содержание подобранных упражнений.
0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию (конспект отсутствует).
Тематика конспектов:

1. Развивать быстроту перемещений. Закрепить технику передачи мяча двумя руками сверху на точность после перемещения. Совершенствовать технику верхней прямой подачи на точность.
2. Развивать скоростно-силовые качества. Совершенствовать технику нападающего удара с переводом из зон 4 и 2. Совершенствовать групповые взаимодействия в нападении (комбинация пайп).
3. Развивать ручную ловкость. Разучить технику передачи мяча двумя руками сверху на месте. Ознакомить с подвижной игрой «пионербол».
4. Совершенствовать прыжковую выносливость. Совершенствовать технику группового блокирования. Совершенствовать групповые тактические взаимодействия при блокировании.

2 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ по обследованию соревновательной деятельности (Тема 8). Опрос по теме: Обследованию соревновательной деятельности в ИВС.

Письменный опрос проводится по результатам наблюдений за соревновательной деятельностью. Представляется протокол записи игры и её анализ.

Каждому студенту необходимо записать и проанализировать игру по существующим методикам (на выбор).

При анализе необходимо рассчитать: количество действий, выполненных игроком, командой в каждом технико-тактическом действии, эффективность и результативность технико-тактических действий по элементам, рассчитать очковый баланс по расстановкам

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 20 баллов.

Критерии оценки:

20 баллов – подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в теннисе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ и сделаны выводы.

16 баллов - подробно описана методика наблюдения, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в теннисе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, выполнен анализ, но выводы отсутствуют.

12 баллов - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности игровых действий в теннисе, произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

8 баллов – методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в теннисе, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

6 баллов - методика наблюдения названа, но не описана, проведено наблюдение и составлен протокол игры по одной из методик определения эффективности и результативности игровых действий в теннисе, протокол не аккуратный, зафиксированы не все технико-тактические действия, не произведены расчёты показателей эффективности и результативности, отсутствует анализ и выводы.

4 балла – представлен только протокол наблюдений за игровой деятельностью.

3 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований»

Разделы правил: требования к оборудованию и инвентарю, игровой формат. Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов. 5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме «Круговой метод тренировки в ИВС»

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие «метод круговой тренировки».
2. Круговой метод тренировки. Цель, задачи.
3. Средства и организация круговой метод тренировки.
4. Круговой метод тренировки при развитии физических способностей в ИВС.
5. Круговой метод тренировки в технической подготовке в ИВС.

7 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме: Техника игры и техническая подготовка в ИВС.

Опрос осуществляется по двум вопросам:

1. Характеристика технических приемов игры в нападении, защите.
2. Методика обучения и совершенствование технических приемов игры в нападении, защите.

Результаты за первый и второй вопрос суммируются.

Максимальный балл за первый вопрос – 4, минимальный – 2.

Максимальный балл за второй вопрос - 6, минимальный – 2.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Критерии оценки:

1 вопрос. Оценка теоретических знаний: характеристика технических приемов в нападении, защите в теннисе. Фазовая структура.

4 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации: дана классификация и фазовая структура технического приёма; выделяет детали техники.

3 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации: дана классификация и фазовая структура технического приема;

2 баллов – Владеет знаниями терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации: классифицирует технические приемы игры, выделяет фазовую структуру с незначительными ошибками.

0 - недостаточные знания профессиональной терминологии в ИВС. Не доступно разъясняет, называет технические приёмы, но не характеризует фазовую структуру.

2 вопрос. Оценка теоретических знаний о методике обучения (2/6).

6 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения и совершенствования техническим приёмам игры. Приводит примеры не менее 5 упражнений.

5 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения и совершенствования. Приводит примеры не менее 4 упражнений.

4 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой обучения и совершенствования. Приводит примеры не менее 3 упражнений.

3 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации, владеет методикой. Приводит примеры 2 упражнений.

2 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками разъяснения информации, называет этапы обучения, но возникают трудности при объяснении. Приводит примеры 1-2 упражнений.

0 баллов – получают студенты, набравшие в сумме менее 4 баллов.

2 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование и оценка уровня технико-тактической подготовленности - ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4, из зоны 3 в зону 2 за голову (4/4)	7	6	7	6
Верхняя прямая подача ведущим способом (3 попытки)	3	2	3	2
Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 4,1 по заданию (5 попыток)	4	3	4	3
Прием подачи и первая передача в зону 2 и 4 по заданию (4 попытки)	4	3	4	4
Блокирование одиночное ударов с переводом (3 попытки)	2	1	3	2
Вторая передача из глубины площадки в зону 4 (5 передач)	4	3	4	3
Вторая передача из глубины площадки в зону 2 (5 передач)	4	3	4	3
Подача мяча ведущим способом по зонам	3	2	4	3

(4 подачи)				
Нападающий удар из зоны 3 со скоростной передачи (3 попытки)	2	1	3	2
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи, направление удара диагональное (3 попытки)	2	1	3	2

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 20 баллов

3 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований теннису»

Разделы правил: участники и игровые действия.

Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов. 5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.

Показать следующий уровень знаний правил игры:

0 баллов – неправильный ответ

1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе

2 балла – полные и уверенные ответы

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме «Организация и проведение соревнований в ИВС»

Последовательность изложения материала по плану:

1. Понятие соревнования в ИВС.
2. Виды соревнований.
3. Организация и проведение соревнований.
4. Руководство соревнованиями.
5. Системы розыгрыша соревнований по теннису, пляжному теннису.

8 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

ОПРОС по теме: Физические качества и физическая подготовка в ИВС.

Опрос осуществляется по двум вопросам:

1. Оценка теоретических знаний: физическая подготовка в системе спортивной тренировки.

2. Оценка теоретических знаний: средства и методы общей и специальной физической подготовки.

По результатам опроса студент может набрать от 4 до 10 баллов.

Результаты за первый и второй вопрос суммируются. Максимальный балл за первый вопрос –4 балла, минимальный – 2 балла. Максимальный балл за второй вопрос – 6 баллов, минимальный – 2 балла.

1 вопрос - (2/4 баллов).

Критерии оценки:

4 балла - Демонстрирует умение использовать формы письменной речи, проявляет знания. Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации (дано определение исходных понятий: физической подготовки, общей и специальной физической подготовки; названа цель и задачи физической подготовки; раскрыты естественнонаучные основы физической подготовки; раскрыто значение физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе).

3 баллов - Даёт определение исходных понятий: физической подготовки, общей и специальной физической подготовки; названа цель и задачи физической подготовки; раскрыты естественнонаучные основы физической подготовки; но не раскрыто значение физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе.

2 балла - Даёт определение исходных понятий: физической подготовки, общей и специальной физической подготовки; названа цель и задачи физической подготовки; но не раскрыты естественнонаучные основы физической подготовки; раскрыто значение физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе.

2 вопрос - (2/6 баллов).

6 баллов – Демонстрирует умение использовать формы письменной речи, проявляет знания. Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС, навыками доступного разъяснения информации (дано определение физическим способностям; дана характеристика общей физической подготовки; раскрыто содержание средств и методов общей физической подготовки; дана характеристика специальной физической подготовки; раскрыто содержание средств и методов специальной физической подготовки теннисистов).

5 баллов - Даёт определение физических способностей, но допущены неточности в определении физических способностей; дана характеристика общей физической подготовки, раскрыто содержание средств и методов

общей физической подготовки теннисистов; дана характеристика специальной физической подготовки, раскрыто содержание средств и методов специальной физической подготовки.
4 балла - Даёт определение физических способностей, но допущены неточности в определении физических способностей. Дана характеристика общей физической подготовки, раскрыто содержание средств и методов общей физической подготовки теннисистов. Дана характеристика специальной физической подготовки; раскрыто содержание средств и методов специальной физической подготовки, но не полностью раскрыто содержание средств и методов в одном из видов физической подготовки.
3 балла - Даёт определение физических способностей, но допущены неточности в определении физических способностей; дана характеристика общей и специальной физической подготовки, но не полностью раскрыто содержание средств и методов в общей и специальной физической подготовке.
2 балла - дана характеристика общей и специальной физической подготовки, при формулировке определений имеются неточности, не полностью не раскрыто содержание средств и методов в общей и специальной физической подготовке

2 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Контрольное тестирование, за каждый правильный ответ 1 балл.
По результатам тестирования студент может набрать от 4 до 20 баллов.
Менее 4 правильных ответов – 0 баллов.

1. Основными средствами спортивной тренировки являются
1) тренажёры, штанги, резиновые амортизаторы и другое оборудование и инвентарь;
2) мобилизующие, корригирующие и релаксирующие средства;
3) физические упражнения;
4) восстановительные средства (сауна, массаж, гидропроцедуры).

2. Специальная часть разминки:
1) обеспечивает повышение температуры тела;
2) формирует положительный опыт;
3) обеспечивает функциональное врабатывание, и психической настройки – оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главные задачи тренировки
4) ускоряет процессы восстановления.

3. Главные задачи тренировочного занятия решаются:
1) в подготовительной части занятия;
2) в заключительной части занятия;
3) в общей и специальной разминке;
4) в основной части занятия.

4. Объём нагрузок, применяемых в спорте, может измеряться:
1) величиной преодолеваемого сопротивления или отягощения;
2) в часах, километрах, количеством выполненных упражнений;
3) скоростью преодоления дистанции;
4) плотностью выполнения упражнений в занятии.

5. В графе «Организационно-методические указания» плана-конспекта тренировочного занятия указываются:
1) все предусмотренные для выполнения физические упражнения;
2) затраты времени на выполнение упражнений или количество повторений;
3) величина преодолеваемого расстояния;
4) формы организации занимающихся при выполнении физических упражнений и правильность техники их исполнения.

6. Ударные микроциклы характеризуются
1) равномерным возрастанием тренировочных нагрузок;
2) основными правилами непосредственного подведения спортсмена к соревнованиям;
3) большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками;
4) направленностью на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе.

7. Укажите, какой тип мезоцикла применяется в переходном периоде
1) втягивающий;
2) восстановительно-поддерживающий;
3) базовый;
4) контрольно-подготовительный.

8. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды
1) втягивающий, базовый, восстановительный;
2) тренировочный и соревновательный;
3) осенний, зимний, весенний, летний;
4) подготовительный, соревновательный, переходный.

9. Подготовительный период делится на следующие два этапа
1) втягивающий и ординарный;

2) базовый и контрольно-подготовительный;
3) основной и восстановительный;
4) обще-подготовительный и специально-подготовительный этап.

10. Основными задачами соревновательного периода являются
1) повышение уровня общей физической подготовленности;
2) увеличение возможностей основных функциональных систем организма;
3) совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
4) полноценное физическое и психическое восстановление.

11. Перспективное планирование подготовки квалифицированных спортсменов осуществляется сроком
1) на один год;
2) на четыре года;
3) на три года;
4) на два года.

12. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является
1) календарь соревнований;
2) правила соревнований;
3) положение о соревновании;

13. Виды планирования в спорте:
1) месячное, квартальное, годовое;
2) стратегическое, тактическое, активное;
3) перспективное; текущее, оперативное.

14. Принципы спортивной тренировки представляют собой:
1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой опыт практической тренерской работы;
2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена;
3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

15. Совокупность причин, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена:
1) основания;
2) мотивация;
3) желания.

16. К документам оперативного планирования относятся:
1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
2) план-график годичного цикла, план подготовки команды на год, индивидуальный план подготовки;
3) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
4) дневник самоконтроля.

17. К документам текущего процесса подготовки спортсменов относятся:
1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
2) план-график годичного цикла, план подготовки команды на год, индивидуальный план подготовки;
3) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
4) дневник самоконтроля.

18. К документам перспективного планирования процесса подготовки спортсменов относятся:
1) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
2) план-график годичного цикла, годичный план подготовки;
3) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
4) дневник самоконтроля.

19. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений:
1) индивидуальная одаренность спортсмена и степень желания заниматься спортом;
2) наличие спортивных сооружений и спортивных залов;
3) индивидуальная одаренность спортсмена и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спортивной подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение;

20. Спортивное достижение – это:
1) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах;
2) достижение хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена;
3) совокупность методических основ построения тренировочного процесса;
4) это собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов.

3 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований по настольному теннису»
Разделы правил: перерывы и задержки в игре (замены, тайм-ауты, технические тайм-ауты, травмы, задержки в игре, внешняя помеха), поведение участников. Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.
Показать следующий уровень знаний правил игры:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме «Организация и проведение соревнований в ИВС»
Последовательность изложения материала по плану:

1. Регламент соревнований в ИВС (понятие).
2. Положение о соревновании (понятие, правила составления и пример).
3. Смета для проведения соревнования (правила составления и пример).
4. Отчет о проведении соревнования (правила составления и пример).

9 СЕМЕСТР

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме «Построение спортивной тренировки в ИВС»
Тематика работы: Диагностика способностей юных теннисистов. Максимальная сумма баллов - 10 баллов.
Критерии оценки:
10 балла – подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 5 тестов). Тесты для оценки физических способностей выбраны с учетом федерального стандарта по виду спорта, тесты для оценки технической подготовленности выбраны с учетом диагностики игровой одарённости. При использовании подвижных игр сформулированы честные задачи, в наличии схема, правила игры. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведен анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.
8 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), указаны критерии оценки (не менее 4) Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), проведён анализ результатов исследования, вычислено среднее значение и ошибка среднего значения.
6 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической и технической подготовленности (описание), но не указаны критерии оценки (не менее 3). Предоставлен комплекс контрольных упражнений для оценки игровой одаренности, построенный на материале подвижных игр, но не сформулированы задачи, отсутствуют разделы: правила, подведение итогов. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.
4 балла – Подобрана батарея тестов для оценки физической подготовленности (описание, не менее 3), но не указаны критерии оценки. Отсутствуют данные для оценки технической подготовленности. Предоставлен список группы с результатами тестирования (таблица), не проведен анализ результатов исследования.
0 баллов – получают студенты, не подготовившиеся к занятию.

2 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Опрос по теме «Построение спортивной тренировки в ИВС».
Письменная работа и опрос. Максимальная сумма баллов - 20 баллов.
Тематика тренировочных заданий для написания конспекта:

1. Развитие физических качеств при обучении техническим приёмам - нападающий удар.
2. Развитие физических качеств при обучении техническим приемам – подача (ведущий способ).
3. Развитие физических качеств при обучении техническим приемам – передача на удар.
4. Развитие физических качеств при обучении техническим приемам - блокирование.
5. Развитие физических качеств при обучении приемам – приём мяча с подачи.

Критерии оценки:
20 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена чёткая последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 8 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.

18 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 8 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
16 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 7 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
14 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
12 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 5 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
8 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с нечётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
6 баллов – конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, не информативность общей задачи, ошибки в терминологии при описании упражнений), определена последовательность разучивания технического приёма. Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений с чётко сформулированными соответствующими частными задачами, все упражнения соответствуют теме задания.
4 балла - конспект в целом оформлен в соответствии с требованиями (имеются незначительные замечания по оформлению: небрежность оформления, при формулировке частных задач допущены ошибки, ошибки в терминологии при описании упражнений). Содержание конспекта включает не менее 6 упражнений, все упражнения соответствуют теме задания.

3 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ
Устный опрос по теме: «Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований по настольному теннису»
Разделы правил: судьи и их обязанности, игроки и судьи. Максимальная сумма баллов по итогам контроля 10 баллов. 5 вопросов по правилам игры (**максимальная сумма баллов 10**) – за каждый правильный оценка - 1/2 балла.
Показать следующий уровень знаний правил игры:
0 баллов – неправильный ответ
1 балл - допущены 1-2 неточности в ответе
2 балла – полные и уверенные ответы

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме «Критерии оценки подготовленности спортсменов в ИВС»
Последовательность изложения материала по плану:

1. Документы, предусматривающие критерии оценки подготовленности спортсменов в ИВС.
2. Содержание контрольных нормативов (тестов) для оценки подготовленности спортсменов в ИВС по разделам спортивной подготовки (физической, технической, тактической, интегральной).
3. Критерии оценки подготовленности спортсменов в ИВС по виду подготовки.
4. Протокол тестирования подготовленности теннисистов, анализ результатов тестирования (один вид подготовки на выбор студента)

Тематика контрольных работ (по выбору)

5. Критерии оценки физической подготовленности спортсменов в ИВС.
6. Критерии оценки технической подготовленности спортсменов в ИВС.
7. Критерии оценки тактической подготовленности спортсменов в ИВС.
8. Критерии оценки интегральной подготовленности спортсменов в ИВС.
9. Критерии оценки теоретической подготовленности спортсменов в ИВС.
10. Критерии оценки психологической подготовленности спортсменов в ИВС.

По результатам контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Критерии оценивания контрольной работы

30 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств, устанавливает последовательность использования материала в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом.

29 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом.
28 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки.
27 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки и в подборе средств.
26 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе. Подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировках, дозировке упражнений.
25 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировках частных задач, описании упражнений.
24 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки. Раскрывает понятия, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их**.** Методическая разработка составлена, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки, в подборе и описании средств и методов, дозировке.
23 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Отбирает средства, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе, определяет последовательность их применения. Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировках, недостаточно описаны контрольные упражнения. Допущены ошибки в дозировке средств.
22 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств для развития физических способностей, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи тренировочного процесса, подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку и распределяет учебный материал**.** Методическая разработка составлена аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки.
21 балл – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом, методические указания конкретны. Недостаточно контрольных упражнений. Методическая разработка составлена неаккуратно.
20 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки без учёта особенностей. Подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку**.** Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом. Отсутствует цель или задачи вида подготовки. Методическая разработка составлена неаккуратно.
19 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор средств, устанавливает последовательность использования средств в тренировочном процессе. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки: подбирает средства и методы тренировки, определяет последовательность их применения, определяет дозировку. Методическая разработка составлена в соответствии с предлагаемым образцом. Методическая разработка составлена неаккуратно.
18 баллов - Имеются погрешности в терминологическом изложении материала, правильный подбор средств; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и

условий выполнения упражнений; соответствии дозировки отсутствует цель или задачи подготовки. Методическая разработка составлена неаккуратно или не в соответствии с предлагаемым образцом.
17 баллов - Допущены незначительные ошибки в профессиональной терминологии. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки. Отсутствует цель или задачи. Методическая разработка составлена не в соответствии с предлагаемым образцом.
16 баллов – Допущены незначительные ошибки в профессиональной терминологии. Владеет навыками разработки средств и методов тренировки, однако раскрыто их содержание в полном объёме. Методическая разработка составлена не в соответствии с предлагаемым образцом.
15 баллов – Контрольная работа предоставлена, но оформлена не в соответствии с требованиями. Отсутствует логика в изложении материала. Допущены значительные ошибки в терминологии. Неправильно выбраны контрольные упражнения.

.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

1 СЕМЕСТР

1. Понятие спортивная тренировка.
2. Модель специалиста-тренера по настольному теннису.
3. Компоненты структуры деятельности тренера.
4. Игровая деятельность теннисистов.
5. Соревновательная деятельность теннисистов.
6. Физические способности теннисистов.
7. Физические качества теннисистов.
8. Понятие тренировочная деятельность.
9. Структура тренировочного занятия.
10. Характеристика игры в теннис.
11. Изменения в правилах игры (за последние 10 лет).
12. Средства спортивной тренировки.
13. Этапы обучения двигательным действиям.
14. Правила соревнований: участники (капитан)
15. Правила соревнований: участники (тренер)
16. Правила соревнований: игровые действия - игра с мячом.
17. Правила соревнований: грубое поведение (санкции)
18. Правила соревнований: оскорбительное поведение (санкции).
19. Правила соревнований: оскорбительное поведение (санкции).
20. Жеребьевка.
21. Понятие технический прием игры.
22. Протокол игры, методика ведения протокола.
23. Понятие техника игры.
24. Средства технической подготовки.
25. Методика обучения техническим приемам игры.
26. Способы перемещений по теннисной площадке.
27. Игровые стойки теннисистов.
28. Методика обучения стойкам теннисиста.
29. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по физической подготовке.
30. Развитие быстроты перемещений (средства, методы).
31. Развитие акробатической ловкости (средства, методы).
32. Развитие прыгучести (средства, методы)
33. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
34. Функции игроков.
35. Понятие тактическое действие.
36. Стили игры.
37. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
38. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.
39. Характеристика игры в настольный теннис.
40. Контрольная тренировка.
41. Учебная игра.
42. Комбинированная тренировка.
43. Общеразвивающие упражнения.
44. Специально развивающие упражнения.
45. Упражнения по технике.
46. Подготовительные упражнения.
47. Подводящие упражнения.

48. Специальные упражнения по технике и тактике.
49. Обследование соревновательной деятельности теннисистов. Значение записи игры в трактовке эффективности.
50. Определение результата игрового действия

2 СЕМЕСТР

1. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, сетка, стойки).
2. Стандарты мяча.
3. Правила соревнований: участники (игроки).
4. Правила соревнований: игровой формат (набор очка, выигрыш партии, встречи).
5. Правила соревнований: игровой формат (жеребьевка, позиционные ошибки и ошибки при переходе).
6. Правила соревнований: игровые действия - игра с мячом.
7. Правила соревнований: игровые действия – проникновение под сеткой.
8. Правила соревнований: игровые действия – подача.
9. Правила соревнований: игровые действия – атакующий удар.
10. Правила соревнований: игровые действия – блок.
11. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре – замены.
12. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре – задержки игры.
13. Правила соревнований: функции судей на линии.
14. Правила соревнований: функции судьи за столом.
15. Правила соревнований: судьи и их обязанности.
16. Понятие техническая подготовка. Задачи.
17. Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия).
18. Понятие тактическая подготовка. Задачи.
19. Средства и методы тактической подготовки.
20. Задачи основной части ТЗ.
21. Последовательность решения задач в одном ТЗ.
22. Задачи подготовительной части ТЗ.
23. Задачи заключительной части ТЗ.
24. Подвижные игры и эстафеты в тренировочном процессе по специальной физической подготовке.
25. Понятие интегральная подготовка. Задачи.
26. Положение о соревновании.
27. Понятие тренировочная деятельность.
28. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка. Задачи.
29. Дневник самоконтроля.
30. Характеристика этапа углубленного разучивания технических приемов игры.
31. Техника передвижений в теннисе и методика совершенствования.
32. Верхняя прямая подача на точность с места. Методика совершенствования.
33. Верхняя прямая подача на точность в прыжке. Методика совершенствования.
34. Верхняя прямая подача на силу с места. Методика совершенствования.
35. Верхняя прямая подача на силу в прыжке. Методика совершенствования.
36. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в настольном теннисе.
37. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в настольном теннисе.
38. Техника передачи мяча двумя руками сверху на удар. Совершенствование техники передачи.
39. Особенности техники подач при их тактической реализации.
40. Особенности техники передач при их тактической реализации.
41. Совершенствование техники прямого нападающего удара.
42. Совершенствование техники нападающего удара с переводом.
43. Особенности техники нападающих ударов при их тактической реализации.
44. Техника нападающего удара с высоких (средних) медленных передач.
45. Техника нападающего удара с низких скоростных передач (ускоренных).
46. Техника нападающего удара с отдаленной от сетки передачи.
47. Совершенствование техники приема мяча в настольном теннисе.
48. Особенности техники приема мяча при его тактической реализации.
49. Совершенствование техники одиночного блокирования.
50. Совершенствование техники группового блокирования.

3 СЕМЕСТР

1. Теоретические принципы применения правил.
2. Шкала экспертных оценок по обследованию соревновательной деятельности.
3. Характеристика нагрузки в настольном теннисе.
4. Назначение (функции правил).

5. Важнейшие факторы в создании правил.
6. Основополагающие принципы применения правил игры.
7. Ношение запрещенных предметов.
8. Капитан команды, функции.
9. Тренер команды, права и обязанности во время игры.
10. Мяч, вес, характеристики.
11. Система трех мячей – использование во время матча.
12. Экипировка команды.
13. Экипировка игроков.
14. Руководители команды.
15. Структура игры.
16. Состояние игры.
17. Мяч у сетки.
18. Игрок у сетки.
19. Итоги выступления команд высшего спортивного мастерства за текущий год во Всероссийских соревнованиях.
20. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
21. Определение общего числа и результативности технико-тактических действий.
22. Разбор учебной игры. Оценка эффективности игровых действий отдельных игроков.
23. Разбор учебной игры. Оценка результативности игровых действий отдельных игроков.
24. Воспитание личности спортсмена. Особенности нравственных качеств личности спортсменов.
25. Понятие игровой навык.
26. Техника передвижений в теннисе и методика совершенствования.
27. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при подаче.
28. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передачи на удар.
29. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении нападающего удара.
30. Методика обучения одиночному подвижному блоку.
31. Методики обучения одиночному подвижному блоку.
32. Индивидуальная тактика игры в защите.
33. Индивидуальная тактика игры при контратаке.
34. Характеристика качества ловкость. Методика развития.
35. Характеристика качества быстрота. Методика развития.
36. Характеристика качества сила. Методика развития.
37. Характеристика качества гибкости. Методика развития.
38. Характеристика качества выносливости. Методика развития.
39. Правила игры в мини-теннис.
40. Понятие прием игры.
41. Спортивная техника.
42. Классификация техники игры в защите.
43. Классификация техники игры в защите.
44. Структура соревновательной деятельности.
45. Понятие стратегия игры.
46. Понятие календарная игра.
47. Понятие активная игровая фаза.
48. Взрывная сила. Средства и методы развития.
49. Средства и методы развития быстроты двигательной реакции.
50. Средства и методы развития быстроты отдельных движений.

4 СЕМЕСТР

1. Основные факторы, определяющие проявление выносливости в спорте.
2. Скоростная выносливость. Средства и методы развития.
3. Прыжковая выносливость. Средства и методы развития.
4. Игровая выносливость теннисистов.
5. Виды специальной ловкости в настольном теннисе.
6. Акробатическая ловкость. Средства и методы развития.
7. Прыжковая ловкость. Средства и методы развития.
8. Тактическое мышление.
9. Фазы технических приемов.
10. Классификация техники нападения.
11. Классификация техники защиты.
12. Классификация тактики игры.
13. Групповые тактические действия в нападении.
14. Методы тактической подготовки.

15. Комбинации в атаке.
16. Типичные модели построений в нападении.
17. Комбинации быстрых действий.
18. Комбинация подача без выхода к сетке, позволившая осуществить выигрыш очка следующим ударом Методика обучения
19. Комбинация: подача с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта. Методика обучения.
20. Комбинация: приём подачи, выигранный немедленно. Методика обучения.
21. Приём подачи с выходом к сетке с последующим выигрышем очка ударом с лёта. Методика обучения.
22. Комбинация: приём подачи с обводкой подающего, вышедшего к сетке. Методики обучения.
23. Комбинация: подача без выхода к сетке с последующей обводкой принимающего, вышедшего к сетке. Методики обучения.
24. Действия игрока при подаче соперника.
25. Соревновательный метод при обучении техническим приёмам игры.
26. Способы проведения соревнований
27. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
28. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.
29. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
30. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к игре
31. Установка на предстоящую игру.
32. Тактический план игры.
33. Разбор проведённой игры. Общая оценка игры и действий игроков.
34. Формирование спортивного коллектива.
35. Характеристика этапа углублённого разучивания технических приемов игры.
36. Методика углублённого разучивания и совершенствования подачи в прыжке силовой.
37. Методика углублённого разучивания и совершенствования тактических действий в нападении.
38. Методика углублённого разучивания технико-тактических действий в защите.
39. Методика углублённого разучивания и совершенствования подачи в прыжке планирующей.
40. Особенности физической подготовки игроков разного игрового стиля.
41. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, сетка, стойки).
42. Правила соревнований: температурный режим.
43. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре.
44. Правила соревнований: травма игрока
45. Правила соревнований: электронный просмотр.
46. Разминка до начала игры.
47. Дополнительное оборудование на соревнованиях.
48. Характеристика занятия избирательной направленности.
49. Характеристика занятия комплексной направленности.
50. Специальное оборудование в физической подготовке.

5 СЕМЕСТР

1. Требования к физическим качествам и физической подготовке в ИВС**.**
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Развитие специальной быстроты передвижений, Средства и методы
4. Развитие специальной быстроты отдельных движений. Средства и методы
5. Развитие специальной быстроты простой и сложной двигательной реакции). Средства и методы
6. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Средства и методы
7. Развитие специальной гибкости. Развитие акробатической ловкости. Развитие специальной выносливости: скоростной, прыжковой
8. Совершенствование технического мастерства в нападении и защите. Средства и методы
9. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приёмами нападения.
10. Вторая подача с разным вращением мяча: резаным, кручёным. Средства и методы
11. Первая подача на точность, силу. Средства и методы
12. Действия игрока. Выбор точки удара при игре по линии и кроссом при входе в корт.
13. Действия игрока Выбор точки удара при игре на задней линии корта.
14. Первая подача в разные зоны квадрата подачи.
15. Сочетание стоек и способов перемещений с техническими приёмами игры на задней линии.
16. Приём мяча после первой подачи и второй подачи.
17. Сочетание перемещений при ударах с отскока.
18. Удары над головой с отходом назад в прыжке.
19. Индивидуальные тактические действия в нападении в ИВС.
20. Практические групповые и индивидуальные упражнения:

21. Чередование ударов «короткий - длинный» с разным вращением.
22. Чередование ударов «линия-кросс».
23. Комбинации: - выход к сетке с короткого мяча;
24. Комбинация подача – проход к сетке с завершающим ударом с отскока по линии,
25. Выбор места и способа подачи при смене квадрата подачи - (углублённое разучивание).
26. Совершенствование технического мастерства в нападении. Средства и методы
27. Совершенствование технического мастерства в защите. Средства и методы
28. Методика углублённого разучивания и совершенствования тактических действий в нападении.
29. Методика углублённого разучивания технико-тактических действий в защите.
30. Проектирование фрагмента конспекта основной части ТЗ по обучению действиям в нападении.
31. Проектирование фрагмента конспекта основной части ТЗ по обучению комбинационным действиям.
32. Схемы моделей тактических построений при быстром нападении.
33. Схемы тактических построений при выходе к сетке.
34. Схемы тактических построений при подачах в парной игре.
35. Схемы тактических построений при приёме подачи в парной игре.
36. Интегральная подготовка.
37. Интеграция технической, тактической подготовки, физической подготовки в тренировке. взаимосвязь компонентов подготовки в игровой деятельности.
38. Спортивная тренировка. Разработка текущего планирования для секционной работы по теннису.
39. Секционная работа по теннису в спортивной школе (клубе).
40. Проведение ТЗ в соответствии с текущим планом на месяц
41. Правила соревнований: оборудование для игры (площадка, сетка, стойки).
42. Правила соревнований: перерывы и задержки в игре.
43. Правила соревнований: травма игрока
44. Разминка до начала игры.
45. Дополнительное оборудование на соревнованиях.
46. Правила счёта в парных соревнованиях. Очерёдность подач в розыгрыше тай-брейка.
47. Судейство соревнований: решение спорных ситуаций.
48. Обследование соревновательной деятельности.
49. Компьютерные программы по настольному теннису.
50. Анализ и оценка результативности игровой деятельности

6 СЕМЕСТР

1. Требования к оборудованию в местах занятий теннисом на открытом воздухе.
2. Совершенствование специальных физических качеств. Развитие специальной быстроты перемещений
3. Совершенствование специальных физических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Совершенствование специальных физических качеств. Развитие способности «напряжение – расслабление»
5. Комплексная тренировка игрока быстрого нападения.
6. Методика тренировки игрока универсального стиля.
7. Комплексная тренировка атакующих игроков.
8. Характеристика занятия избирательной направленности.
9. Характеристика занятия комплексной направленности.
10. Специальное оборудование в физической подготовке. Комплексные тренажёры.
11. Тренажёры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники подачи.
12. Тренажёры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники ударов с отскока.
13. Тренажёры для обучения и совершенствования техники ударов.
14. Методика углублённого разучивания и совершенствования тактических действий в нападении.
15. Методика углублённого разучивания технико-тактических действий в защите.
16. Ошибки при выполнении технико-тактических приемов. Методика исправления.
17. Формы проведения занятий по теннису в спортивной школе (клубе).
18. Секционная работа по настольному теннису.
19. Работа в спортивном теннисном клубе.
20. Соревновательный метод при обучении техническим приёмам игры.
21. Игровой метод при обучении техническим приёмам игры.
22. Способы проведения соревнований.
23. Способы проведения соревнований по мини-теннису.
24. Характеристика кругового способа проведения соревнований.
25. Характеристика способа проведения соревнований с выбыванием.

26. Характеристика способа проведения соревнований по олимпийской усовершенствованной системе.
27. Характеристика способа проведения соревнований по смешанной системе.
28. Альтернативные системы счёта.
29. Изучение конкретных условий проведения предстоящих соревнований.
30. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом особенностей.
31. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
32. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных игровой ситуацией.
33. Кодекс теннисиста.
34. Использование видео просмотров для анализа соревновательной деятельности.
35. Современные тенденции тактических действий в мужском настольном теннисе.
36. Современные тенденции тактических действий в женском настольном теннисе.
37. Современные тенденции тактических действий в женском парном настольном теннисе.
38. Современные тенденции тактических действий в мужском парном настольном теннисе.
39. Характеристика игровых действий игроков атакующего стиля игры.
40. Особенности технико-тактической подготовки игрока атакующего стиля игры.
41. Характеристика игровых действий игроков универсального стиля.
42. Особенности физической подготовки игрока универсального стиля.
43. Особенности технико-тактической подготовки игрока универсального стиля игры.
44. Характеристика игровых действий контратакующих игроков.
45. Особенности подготовки контратакующих игроков.
46. Характеристика игровых действий игрока быстрого нападения.
47. Особенности подготовки игроков быстрого нападения.
48. Особенности технико-тактической подготовки нападающих игроков.
49. Организация соревнований по теннису.
50. Организация соревнований по альтернативным системам счёта.

7 СЕМЕСТР

1. Круговая тренировка по технической подготовке.
2. Протокол игры и регистрация действий при обследовании соревновательной деятельности.
3. Шкала оценок кодовой записи игры (определение результата игрового действия).
4. Роль тренера в воспитании личностных качеств.
5. Кондиционная тренировка.
6. Контрольная тренировка.
7. Контрольная игра.
8. Текущее планирование.
9. Оперативное планирование.
10. Морфологические особенности и функциональные возможности организма теннисистов.
11. Комбинированная тренировка.
12. Главные функции, цели и ожидаемые эффекты разминки.
13. Общие и специальные части разминки: содержание и особенности.
14. Характеристика одно циклового планирования подготовки.
15. Характеристика двух циклового планирования подготовки.
16. Расчет эффективности игровых действий по элементам.
17. Расчет результативности игровых действий.
18. Технические действия и вероятность выигрыша мяча.
19. Расчет общей оценки за игру.
20. Анализ игры игрока атакующего стиля при обследовании соревновательной деятельности.
21. Анализ игры игрока контратакующего стиля при обследовании соревновательной деятельности.
22. Расчет стабильности, эффективности активности каждого вида удара.
23. Расчет коэффициента результативной активности (КРА) игрока.
24. Контроль тренировочной деятельности.
25. Контроль состояния спортсмена.
26. Учет результатов контроля при корректировке планов подготовки.
27. Дневник тренера.
28. Дневник спортсмена.
29. Характеристика фазовой структуры технических приёмов в теннисе.
30. Структурно-содержательная характеристика основных форм построения занятий по настольному теннису.
31. Характеристика внешней и внутренней и внешней стороны игровой нагрузки в настольном теннисе.
32. Типичные виды травм теннисистов.
33. Профилактика травматизма на занятиях.

34. Первая медицинская помощь при вывихах и ушибах.
35. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок.
36. Характер травм теннисистов, причины их возникновения.
37. Роль предстартовой разминки в профилактике травматизма.
38. Документы, регламентирующие проведение соревнований: приказ, положение о соревновании, календарь соревнований.
39. Документы, регламентирующие проведение соревнований: финансовые документы (смета).
40. Модель специалиста-тренера по настольному теннису.
41. Компоненты структуры деятельности тренера – педагога.
42. Схемы моделей тактических построений при атакующих действиях.
43. Схемы тактических построений при контратакующих действиях.
44. Углубленное разучивание тактических действий в защите.
45. Прямые тактические действия в нападении.
46. Прямые тактические действия в защите.
47. Характеристика косвенных командных тактических действий (переходов).
48. Совершенствование технических приёмов в настольном теннисе. Критерии технической подготовленности (надёжность, разносторонность, стабильность).
49. Углубленное разучивание командных тактических действий в атаке.
50. Понятие «управление подготовкой теннисистов».

8 СЕМЕСТР

1. Требования к оборудованию в местах занятий настольным теннисом.
2. Современные тенденции и новые технологии при оборудовании места занятий теннисом.
3. Технико-тактические действия теннисиста после перемещения соперника к сетке.
4. Тактические действия атакующих теннисистов после подачи.
5. Основные ошибки при выполнении тактических действий в нападении. Методика исправления.
6. Технико-тактические действия при приёме первой подачи в правом поле.
7. Технико-тактические действия при приёме второй подачи в правом поле.
8. Проведение массовых соревнований по теннису.
9. Организация соревнований по альтернативным системам счёта.
10. Розыгрыш тай-брейка в парной игре
11. Розыгрыш тай-брейка в одиночной игре.
12. Организация и формы проведения занятий в условиях клуба.
13. Игровой метод при обучении техническим приёмам игры
14. Соревновательный метод при обучении техническим приёмам игры.
15. Содержание вне тренировочной работы по настольному теннису.
16. Теннис как средство внеклассной работы в общеобразовательной школе.
17. Организация и содержание занятий по настольному теннису на этапе начальной подготовки до года.
18. Организация и содержание занятий по настольному теннису на этапе начальной подготовки.
19. Организация и содержание занятий по настольному настольному теннису на этапе начальной спортивной специализации.
20. Организация и содержание занятий по настольному теннису на этапе углублённой спортивной специализации.
21. Формирование теоретических знаний в ходе учебных занятий по тактической подготовке.
22. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической подготовкой теннисистов.
23. Взаимосвязь технической и тактической подготовки теннисистов.
24. Взаимосвязь игровой и соревновательной подготовки**.**
25. Цель, задачи и методы интеллектуальной подготовки.
26. Формирование теоретических знаний в ходе учебных занятий по настольному теннису.
27. Индивидуальные тактико-технические действия в нападении. Методика углублённого разучивания и совершенствования.
28. Индивидуальные тактико-технические действия в защите. Методика углублённого разучивания и совершенствования.
29. Индивидуальные тактико-технические действия игроков в парной игре.
30. Методы математической статистки при обработке результатов тестирования: обработка параметрических данных.
31. Методы математической статистки при обработке результатов тестирования: обработка непараметрических данных.
32. Компьютерные программы для обработки результатов тестирования.
33. Технико-тактические действия при приёме первой подачи.
34. Технико-тактические действия при приёме второй подачи.
35. Технико-тактические действия при приёме мяча.
36. Основные ошибки при выполнении тактических действий при приёме мяча. Методика исправления.

37. Действия при страховке партнёра в парной игре.
38. Углублённое разучивание тактических действий в атаке.
39. Углублённое разучивание тактических действий в защите.
40. Углублённое разучивание контратакующих тактических действий.
41. Типичные модели тактических построений в нападении.
42. Схемы моделей тактических построений при быстром нападении.
43. Схемы тактических построений при выходе к сетке.
44. Схемы тактических построений при подачах в парной игре.
45. Схемы тактических построений при приёме подачи в парной игре.
46. Углублённое разучивание тактических защитных действий с задней линии.
47. Комбинационные тактические действия в нападении.
48. Комбинационные тактические действия в защите.
49. Характеристика командных тактических действий (в паре) на приёме подачи.
50. Характеристика командных тактических действий (в паре) на подаче.

9 СЕМЕСТР

1. Современные тенденции и новые технологии при оборудовании места занятий теннисом.
2. Технико-тактические действия теннисистов в нападении при перемещениях игроков.
3. Индивидуальные тактические действия теннисистов в нападении.
4. Основные ошибки при выполнении тактических действий в нападении. Методика исправления.
5. Индивидуальные технико-тактические действия в защите при групповом.
6. Основные ошибки при выполнении защитных действий. Методика исправления.
7. Проведение физкультурно-массовых мероприятий, соревнований по настольному теннису.
8. Виды травм на ТЗ по теннису, их характеристика, специфика.
9. Средства оказания первой помощи при травмах в настольном теннисе.
10. Игровой метод при обучении техническим приемам игры.
11. Способы профилактики травматизма на занятиях настольным теннисом.
12. Контроль физической подготовленности.
13. Контроль технико-тактической подготовленности.
14. Формирование теоретических знаний в ходе учебных занятий по тактической подготовке.
15. Методы математической статистки при обработке результатов тестирования: обработка параметрических данных.
16. Методы математической статистки при обработке результатов тестирования: обработка непараметрических данных.
17. Компьютерные программы для обработки результатов тестирования и обследования соревновательной деятельности.
18. Индивидуальные технико-тактические действия в защите при приеме мяча.
19. Основные ошибки при выполнении групповых тактических взаимодействий в приеме мяча. Методика исправления.
20. Действия при страховке нападающих ударов и само страховке.
21. Углубленное разучивание групповых тактических действий в атаке
22. Углубленное разучивание групповых тактических действий в контратаке.
23. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите.
24. Углубленное разучивание командных тактических действий в атаке.
25. Типичные модели тактических построений в нападении.
26. Схемы моделей тактических построений при двух атакующих.
27. Схемы тактических построений при трех атакующих.
28. Углубленное разучивание командных тактических действий в защите.
29. Прямые командные тактические действия в нападении.
30. Прямые командные тактические действия в защите.
31. Характеристика косвенных командных тактических действий (переходов).
32. Совершенствование технических приёмов в настольном теннисе. Критерии технической подготовленности.
33. Интегральная подготовка теннисистов. .
34. Совершенствование мастерства по функциям игроков.
35. Игровая и видовая ориентация.
36. Виды планирования тренировочной работы.
37. Основные показатели планирования.
38. Разделы содержания планирования (цель подготовки, модельный раздел, программный раздел). Характеристика.
39. Анализ соревновательной деятельности. Расчет эффективности, результативности.
40. Анализ соревновательной деятельности. Расчет оценок по элементам.

41. Анализ соревновательной деятельности. Расчет общей оценки за игру.
42. Анализ игры связующего игрока.
43. Контроль состояния спортсмена (состояния здоровья, функционального состояния организма и соответствие его этапу подготовки).
44. Контроль состояния спортсмена (контроль уровня развития физических качеств, степень переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок).
45. Самоконтроль теннисиста.
46. Учет результатов контроля (текущий, этапный, итоговый).
47. Тренажеры для обучения и совершенствования техники приёма и передач мяча.
48. Тренажеры для обучения и совершенствования техники блокирования.
49. Специальное оборудование в физической подготовке.
50. Закономерности распределения тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности в тренировочном процессе.

Критерии оценивания обучающегося на зачете

Критерии оценки промежуточного контроля универсальны независимо от его формы и являются общепринятыми, а именно:

30: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

29: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

28: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

27: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

26: дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

25: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

24: дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

23: дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

22: дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 – нет ответа**.**

Итоговая оценка по дисциплине ***(для бакалавриата)*** формируется на основе суммы баллов:

Для очной формы обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача зачета по дисциплине – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестры. Дифференцированный зачет – 8 семестр).

Для заочной формы обучения:

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- контрольная работа 15-30 баллов;
- за рубежный контроль 5-10 баллов (количество рубежных контролей для заочной формы обучения - 1, в форме тестирования на кафедре);
- за промежуточный контроль – 22-30 баллов (формой промежуточного контроля является сдача зачета по дисциплине – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры. Дифференцированный зачет – 9 семестр).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 28 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Приложение 2.
к рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины:

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Пояснения:

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения. В соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов Университета контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к промежуточной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно.

Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы, проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом.

Список литературы должен включать не менее 10 источников, с непосредственными ссылками в тексте. В качестве информационных источников студенту рекомендуются официальные Интернет – источники.

Работа представляется в печатном и электронном варианте в формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. На титульном листе указывается тема, ФИО, курс, группа, специальность, ФИО преподавателя. Неправильно оформленные работы возвращаются.

В ходе соответствующей сессии студенту предоставляется возможность 4-5 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. Помимо оценки качества оформления работы, оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимально 15 баллов.

По результатам опроса студент может набрать от 15 до 30 баллов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а также структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Структура и оформление	
Характеристика	Баллы
Объём контрольной составляет 12 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	15
Объём контрольной составляет 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	16
Объём контрольной составляет более 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	17
Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	18
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	19
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	20
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки.	21
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	22
Реферирование только рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком	23

в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	
Реферирование рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	24
Реферирование 5 рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. Недостаточно последовательный доклад, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно	25
Реферирование 8 рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	26
Реферирование более 10 рекомендованных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	27
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. При присутствии ошибок в изложении ответа на дополнительные вопросы, студент исправляет их самостоятельно.	28
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Ответы на дополнительные вопросы точны и корректны.	29
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а также использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи.	30

Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Легко ориентируется в материале доклада, отвечает на вопросы быстро и корректно.	

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат – краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основная часть;
5. Заключение;
6. Список литературы;
7. Приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).