

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»
Колледж

Утверждена на заседании
Ученого совета колледжа
24 сентября 2019 г.
Протокол №1

Рабочая программа дисциплины

Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов

Специальность
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация

Форма обучения
очная

Улан-Удэ
2020

Пояснительная записка

Цели освоения дисциплины

формирование систематизированных знаний в области адаптивного спорта - легкой атлетике; создание целостного представления о сущности, специфике адаптивного спорта - легкой атлетика, основах судейства; формирование у студентов умений практической реализации полученных знаний в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях по месту будущей работы выпускников.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

программы подготовки специалистов среднего звена принадлежит к профессиональному модулю «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта» (МДК.02.01.).

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- основные принципы, средства и методы обучения в адаптивном спорте - легкой атлетике;
- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по адаптивному виду спорта - легкой атлетике с различными категориями населения.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- формулировать конкретные задачи преподавания адаптивного спорта - футбол в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;
- осуществлять организацию и проведение соревнований, индивидуальных и коллективных занятий адаптивным спортом - в легкой атлетике с различными категориями населения.

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

- ОК 1 - Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2 - Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3 - Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4 - Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5 - Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6 - Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7 - Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8 - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9 - Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК 10 - Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ОК 11 - Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
- ОК 12 - Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 2.1 - Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
- ПК 2.2 - Проводить учебно-тренировочные занятия.
- ПК 2.3 - Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.
- ПК 2.4 - Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
- ПК 2.5 - Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
- ПК 2.6 - Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.
- ПК 2.7 - Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и

инвентарь.

- ПК 2.8 - Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

Соотнесение планируемых результатов обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы содержится в Паспорте компетенций по образовательной программе и фонде оценочных средств по дисциплине.

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет.

№ Название разделов дисциплины	Лекция	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Семестр 3	18	32	24
1 История развития адаптивного спорта. Тренировка и тренировочная деятельность. Организация и методика обучения	18	32	24
Семестр 4	18	34	26
Разновидности подготовки. Планирование учебно-тренировочных занятий.	18	34	26
Семестр 5	16	32	24
1 Особенности работы в коррекционных школах. Семестр 6	16	32	24
Особенность работы в учреждениях дополнительного образования Семестр 7	16	32	40
1 Методика обучения легкоатлетическим видам Семестр 8	32	32	56
Требование к проведению соревнований. Судейская практика. Функции судей.	32	32	56
	28	28	56

Тематическое планирование курса

История развития адаптивного спорта. Тренировка и тренировочная деятельность. Организация и методика обучения

Семестр 3

История развития адаптивного спорта. Тренировка и тренировочная деятельность. Организация и методика обучения..

Лекция. 4 ч. Избранный вид адаптивного спорта в системе профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре и спорту. Развитие легкой атлетики в России.

Лекция. 4(0) ч. Участие в паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Лекция. 2 ч. Приемы, способы страховки и само страховки. Педагогическая целесообразность взаимоотношений с занимающимися, проведение педагогического контроля на занятиях.

Практическое занятие. 2 ч. Приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, техника безопасности на занятиях.

Практическое занятие. 2 ч. Специальные беговые упражнения (СБУ).

Практическое занятие. 4 ч. ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости.

Практическое занятие. 4 ч. СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой футбола.

Практическое занятие. 4 ч. Учебно-тренировочные занятия.

Самостоятельная работа. 14(0) ч. Работа с литературными источниками: изучение оборудования и инвентаря; техники, применяемых упражнений; изучение правил и методики обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Тренировка и тренировочная деятельность. Организация и методика обучения.

Лекция. 2 ч. Методы и формы организации учебно-тренировочных занятий, учет возрастных особенностей и специфики заболеваний.

Лекция. 2 ч. Методика обучения легкоатлетическим видам.

Лекция. 4 ч. Формы организации тренировочного процесса, принципы спортивной тренировки, содержание

и структура спортивной тренировки в адаптивном спорте.

Практическое занятие. 2 ч. Методы и приемы обучения двигательным действиям, методика развития физических качеств.

Практическое занятие. 4 ч. ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости.

Практическое занятие. 4 ч. СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой.

Практическое занятие. 2 ч. Круговая тренировка. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практическое занятие. 2 ч. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений.

Практическое занятие. 2 ч. Учебно-тренировочные занятия.

Самостоятельная работа. 10 ч. Работа с литературными источниками. Изучение методов и методик врачебно-педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях Разновидности подготовки.

Планирование учебно-тренировочных занятий.

Семестр 4

Разновидности подготовки. Планирование учебно-тренировочных занятий.

Лекция. 2 ч. Общефизическая, специальная. Спортивная техника, стратегия и тактика. Интегральная подготовка. Психологическая подготовка.

Лекция. 4 ч. Требования к планированию учебно-тренировочных занятий в адаптивном спорте с учетом уровня квалификации спортсменов и специфики заболеваний

Лекция. 4 ч. Сущность, цель, задачи, функции, содержание спортивной тренировки в избранном виде адаптивного спорта. Тренировка и тренировочная деятельность.

Практическое занятие. 4 ч. Анализ учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной и физкультурно-спортивной деятельности, разработка предложений по его совершенствованию.

Практическое занятие. 4 ч. ОФП: Упражнения для развития физических качеств, необходимых в легкой атлетике для спортсменов адаптивного вида спорта.

Практическое занятие. 2 ч. Круговая тренировка.

Практическое занятие. 2 ч. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений. Учебно-тренировочные задания.

Практическое занятие. 4 ч. Определение цели и задач занятий. Планирование, проведение, анализ и оценка учебно-тренировочного занятия.

Практическое занятие. 2 ч. Проведение диагностики уровня физической подготовленности занимающихся.

Самостоятельная работа. 14(0) ч. Выполнение заданий по физической, технико-тактической подготовке, исправление ошибок, повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности. Работа с программными документами, составление рабочих материалов для работы со спортсменами адаптивного спорта-легкая атлетика (индивидуальные занятия).

Организация и проведение соревнований по легкой атлетике для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОФП, СФП)

Лекция. 2 ч. Правила соревнований беговых видов.

Лекция. 2 ч. Стадион и требования к легкоатлетическому инвентарю.

Лекция. 4 ч. Олимпийское, паралимпийское, специальное олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации, специфику каждого из них

Практическое занятие. 2 ч. Анализ учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной и физкультурно-спортивной деятельности, разработка предложений по его совершенствованию.

Практическое занятие. 4 ч. ОФП: Упражнения для развития физических качеств, необходимых в легкой атлетике для спортсменов адаптивного вида спорта.

Практическое занятие. 2 ч. Круговая тренировка.

Практическое занятие. 2 ч. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений. Учебно-тренировочные задания.

Практическое занятие. 4 ч. Определение цели и задач занятий. Планирование, проведение, анализ и оценка учебно-тренировочного занятия.

Практическое занятие. 2 ч. Проведение диагностики уровня физической подготовленности занимающихся.

Самостоятельная работа. 12 ч. Участие в проведении соревнований в коррекционной и спортивной школах, судейство. Разработка документов планирования и контроля работы со спортсменами адаптивного спорта - легкая атлетика в различных организационных формах.

Особенность работы в коррекционных школах.

Семестр 5

Особенность работы в коррекционных школах.

Практическое занятие. 6 ч. Ведение учебно-методической документации.

Практическое занятие. 8 ч. Проведение занятия. Проведение внеклассного мероприятия с оздоровительной направленностью.

Практическое занятие. 6 ч. Методы и средства восстановления: утомление, работоспособность. *Практическое*

занятие. 6 ч. Проведение диагностики уровня физической подготовленности занимающихся. *Практическое*

занятие. 6 ч. Страховка и самостраховка.

Лекция. 6 ч. Особенности работы в школе, специализированной школе, планирование, врачебный контроль.

Лекция. 6 ч. Формы и методы взаимодействия с родителями или лицами, их заменяющими.

Лекция. 4 ч. Оздоровительные формы работы.

Самостоятельная работа. 24(0) ч. Разбор и изучение документов: протоколов соревнований, протоколов наблюдений на соревнованиях, индивидуальных и коллективных планов тренировки, дневников спортсменов в избранном виде адаптивного спорта-легкая атлетика. Разбор и изучение документов соревновательной деятельности и тренировок, обобщение и анализ полученной информации. Ведение дневника спортсмена, фиксирование «информации спортсмена», анализ и уточнение тренировочных программ по легкой атлетике.

Особенность работы в учреждениях дополнительного образования

Семестр 6

Особенность работы в учреждениях дополнительного образования

Лекция. 4 ч. Особенности работы в учреждениях дополнительного образования. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации.

Лекция. 4 ч. Периодизация тренировки: развитие двигательных качеств; цели и задачи подготовки легкоатлетов (с нарушениями и изменениями в здоровье).

Лекция. 4 ч. Методы и методики врачебно-педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике.

Лекция. 4 ч. Планирование тренировочного процесса по легкой атлетике: распределение нагрузки по месяцам

Практическое занятие. 6 ч. ОФП: Применение технических средств и тренажерных устройств в тренировочной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья *Практическое занятие.* 6 ч. СФП: развитие скоростной выносливости, быстроты реакции.

Практическое занятие. 4 ч. Проведение тренировочного занятия, наблюдение, анализ и самоанализ занятий,

Практическое занятие. 4 ч. Проведение тренировочного занятия, обсуждения в диалоге с сокурсниками.

Практическое занятие. 4 ч. Проведение тренировочного занятия, обсуждения в диалоге с тренерами-преподавателями.

Практическое занятие. 4 ч. Составление конспектов, взаимопроверка, разработка предложений по их совершенствованию и коррекции.

Практическое занятие. 4 ч. Спортивный отбор в системе многолетней подготовки.

Самостоятельная работа. 40(0) ч. Выполнение практических заданий по физической, технической и тактической подготовке. Участие в проведение соревнований районного и городского масштаба. Просмотр наглядных учебных пособий, кинофильмов, видеофильмов, телепередач. Просмотр и анализ записи соревнований.

Работа в Интернет-центре.

Методика обучения легкоатлетическим видам

Семестр 7

Методика обучения легкоатлетическим видам

Лекция. 8 ч. Методика обучения беговым видам легкой атлетике. Методика обучения метаниям.

Лекция. 6 ч. Методика обучения толканию ядра. Методика обучения прыжкам в длину.

Лекция. 6 ч. Методика обучения бегу с препятствиями.

Лекция. 6 ч. Методика обучения прыжкам в высоту. Методика обучения эстафетному бегу.

Лекция. 6 ч. Проведение подвижных игр с легкоатлетическими элементами.

Практическое занятие. 4 ч. Беговые виды легкой атлетике.

Практическое занятие. 4 ч. Метания.

Практическое занятие. 4 ч. Толкание ядра *Практическое занятие.* 4 ч. Способы прыжков в высоту.

Практическое занятие. 4 ч. Способы прыжков в длину.

Практическое занятие. 4 ч. Эстафетный бег.

Практическое занятие. 4 ч. Бег с препятствиями.

Практическое занятие. 4 ч. Подвижные игры с элементами легкой атлетике.

Самостоятельная работа. 56(0) ч. Выполнение практических заданий по физической, технической и тактической подготовке. Участие в проведение соревнований районного и городского масштаба. Просмотр наглядных учебных пособий, кинофильмов, видеофильмов, телепередач. Просмотр и анализ записи соревнований.

Работа в Интернет-центре.

Требование к проведению соревнований. Судейская практика. Функции судей.

Семестр 8

Требование к проведению соревнований. Судейская практика. Функции судей.

Лекция. 12(0) ч. Требование к проведению соревнований.

Лекция. 16(0) ч. Функции судей. Вид занятия Лабораторная работа Лекция Практическое занятие Самостоятельная работа Семинар Часы Содержание Требование к проведению соревнований. Отмена *Практическое занятие.* 8 ч.

Проведение соревнований по легкой атлетике для людей с нарушениями и изменениями функциональных возможностей и изменениях в состоянии здоровья.

Практическое занятие. 4 ч. Составление положения о соревнованиях.

Практическое занятие. 4 ч. Составление сметы соревнований.

Практическое занятие. 4 ч. Работа в судейской бригаде.

Практическое занятие. 8 ч. Составление отчета о проведенных соревнованиях.

Самостоятельная работа. 56(0) ч. Выполнение практических заданий по физической, технической и тактической подготовке. Участие в проведении соревнований районного и городского масштаба. Просмотр наглядных учебных пособий, кинофильмов, видеофильмов, телепередач. Просмотр и анализ записи соревнований. Работа в Интернет-центре.

БРС

Семестр	Контрольные точки	Баллы
3	Текущий контроль в разделе «История развития адаптивного спорта. Тренировка и тренировочная деятельность. Организация и методика обучения»	
	Посещение	6
	реферат	54
	зачет	40
		Итого за семестр 3: 100
4	Текущий контроль в разделе «Разновидности подготовки. Планирование учебно-тренировочных занятий.»	
	Посещение	6
	Тест	54
	зачет	40
		Итого за семестр 4: 100
5	Текущий контроль в разделе «Особенность работы в коррекционных школах.»	
	Посещение	6
	Тест	54
	зачет	40
		Итого за семестр 5: 100
6	Текущий контроль в разделе «Особенность работы в учреждениях дополнительного образования»	
	Посещение	6
	реферат	54
	зачет	40
		Итого за семестр 6: 100
7	Текущий контроль в разделе «Методика обучения легкоатлетическим видам»	
	Посещение	6
	реферат	54
	зачет	40
		Итого за семестр 7: 100
8	Текущий контроль в разделе «Требование к проведению соревнований. Судейская практика. Функции судей.»	
	Посещение	6
	Тест	54
8	Экзамен	
	экзамен	40
		Итого за семестр 8: 100

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного процесса

Образовательные технологии (в том числе на занятиях, проводимых в интерактивных формах).

В учебном процессе при чтении лекций и проведения практических занятий, презентации студентов самостоятельной и учебно-исследовательской работы применяется мультимедийное оборудование, используются учебные видеофильмы с демонстрацией техники, тактики и т.д изучаемых видов спорта. Для проведения практических (учебно-тренировочных) занятий материально-техническая база оснащена тренажерным залом, футбольным полем, спортивным залом для спортивных игр, спортивным залом для единоборств.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

По данной дисциплине разработано учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся и размещено в электронной информационно-образовательной среде университета (личном

кабинете студента).

Учебно-методические материалы, в том числе методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вопросы к экзамену по учебной дисциплине (модулю)

«Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»

1. Физическая подготовка спортсменов в избранном виде адаптивного спорта - легкая атлетика..
2. Построение спортивной тренировки в годичном цикле подготовки спортсменов в избранном виде адаптивного спорта - легкая атлетика..
3. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов в избранном виде адаптивного спорта - легкая атлетика..
4. Комплексный контроль в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Психологическая подготовка спортсменов в избранном виде адаптивного спорта - легкая атлетика
6. Методическая подготовка спортсменов в избранном виде адаптивного спорта - легкая атлетика
7. Интегральная подготовка спортсменов в избранном виде адаптивного спорта - легкая атлетика
8. Воспитание волевых качеств личности в процессе занятий избранным видом адаптивного спорта - легкая атлетика.
9. Избранный вид адаптивного спорта в системе профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре и спорту.
10. Особенности развития физических качеств спортсменов в избранном виде адаптивного спорта - лёгкая атлетика л.
11. Тренировка и тренировочная деятельность спортсменов в избранном виде адаптивного спорта - легкая атлетика.
12. Деятельность тренера, преподавателя адаптивной физической культуры и спорта.
13. Формирование личности спортсмена адаптивного спорта.
14. Спортивный отбор в системе многолетней подготовки детей ограниченных в состоянии здоровья.
15. Особенности подготовки спортсменов адаптивного спорта различной квалификации.
16. 18. Методика обучения технике легкоатлетических видов(на выбор), ограниченных в состоянии здоровья.
17. Профилактико-реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов.
18. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.
19. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.
20. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
21. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня.
22. Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.

Вопросы к зачету по дисциплине:

«Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»

3 семестр

1. Основные понятия («культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «адаптивное физическое воспитание»).
2. Определения «реабилитации», «социальной интеграции», «образа жизни».
3. Предмет, цели, задачи, виды, средства адаптивной физической культуры.
4. Классификация функций.
5. Функции адаптивного физического воспитания.
6. Функции адаптивного спорта.
7. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.
8. Основные закономерности развития физических способностей.
9. Роль, место и значение лечебной физической культуры в физкультурно- оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражениями опорно- двигательного аппарата.
10. Становление и развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
11. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.
12. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.

4 семестр

1. Функции адаптивной двигательной рекреации.
2. Функции физической реабилитации.
3. Взаимосвязь функций адаптивной физической культуры.
4. Социальные принципы адаптивной физической культуры.
5. Обще-методические принципы адаптивной физической культуры.
6. Специально методические принципы адаптивной физической культуры.

5 семестр

1. Формы организации адаптивной физической культуры.
2. Основные закономерности развития физических способностей.
3. Принципы развития физических способностей.
4. Роль, место и значение лечебной физической культуры в физкультурно- оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражениями опорно- двигательного аппарата.
5. Становление и развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
6. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.

6 семестр

1. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
2. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением интеллекта.
3. Развитие паралимпийского движения в мировой практике и в России.
4. Развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.
5. Основные понятия общей патологии и тератологии.
6. Основы частной патологии.

7 семестр

1. Комплексная реабилитация больных и инвалидов.
2. Медицинские показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой.
3. Первая помощь на занятиях адаптивной физической культурой.
4. Развитие скоростных способностей в адаптивной физической культуре.
5. Организационные основы врачебно-педагогического контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Темы рефератов

по дисциплине:

«Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»

3 семестр

1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.
2. Основные закономерности развития физических способностей.
3. Роль, место и значение лечебной физической культуры в физкультурно- оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражениями опорно- двигательного аппарата.
4. Становление и развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
5. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.
6. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
7. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением интеллекта.

6 семестр

1. Развитие паралимпийского движения в мировой практике и в России.
2. Развитие скоростных способностей в адаптивной физической культуре.
3. Развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.
4. Развитие координационных способностей в адаптивной физической культуре.
5. Развитие гибкости в адаптивной физической культуре.
6. Применение психодиагностических методик для лиц с ограниченными функциональными возможностями.
7. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением зрения.
8. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением слуха.

7 семестр

1. Методика адаптивной физической культуры детей с умственной отсталостью.
2. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе.
3. Реабилитация детей с поражением спинного мозга.
4. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации

конечностей.

5. Развитие координационных способностей школьников с нарушением речи, слуха, зрения, интеллекта.

Тест

по дисциплине «Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»

4 семестр

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

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

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:
 - а) бег на короткие дистанции;
 - б) бег на средние дистанции;
 - в) бег на длинные дистанции.
12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:
 - а) частота дыхания;
 - б) частота сердечных сокращений;
 - в) самочувствие.
13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:
 - а) экономии сил;
 - б) улучшению спортивного результата;
 - в) травмам.
 - г) повышена температура тела.
14. Для воспитания быстроты используются:
 - а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
 - б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
 - в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;
15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:
 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
16. Отметьте, что определяет техника безопасности:
 - а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
 - б) правильное выполнение упражнений;
 - в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
17. Отметьте, что такое адаптация:
 - а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
 - б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
 - в) процесс восстановления.
18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:
 - а) 60 - 80 ударов в минуту;
 - б) 70 - 90 ударов в минуту;
 - в) 75 - 85 ударов в минуту;
 - г) 50 - 70 ударов в минуту.
19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:
 - а) соблюдение распорядка;
 - б) оптимальный двигательный режим.
20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:
 - а) гигиена;
 - б) закаливание;
 - в) питание.
21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
 - а) режим дня;
 - б) соблюдение правил гигиены;
 - в) ритмическая деятельность.
22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:
 - а) осанка;
 - б) рост;
 - в) движение.
23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:
 - а) питание;
 - б) дыхание;
 - в) зарядка.
24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:
 - а) зарядка;
 - б) сила;

- в) воля.
25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:
- упрямство;
 - стойкость;
 - выносливость.
- 5 семестр
1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
- гибкость;
 - растяжение;
 - стройность.
2. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
- ловкость;
 - быстрота;
 - натиск.
3. Назовите основные физические качества человека:
- скорость, быстрота, сила, гибкость;
 - выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
 - выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
4. Назовите элементы здорового образа жизни:
- двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
 - рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
 - все перечисленное.
5. Укажите, что понимается под закаливанием:
- купание в холодной воде и хождение босиком;
 - приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
- безопасность занимающихся;
 - лучшее выполнение упражнений;
 - рациональное использование инвентаря.
7. Первая помощь при обморожении:
- растереть обмороженное место снегом;
 - растереть обмороженное место мягкой тканью;
 - приложить тепло к обмороженному месту.
8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
- регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
 - аэробика;
 - альпинизм;
 - велосипедный спорт.
9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
- акробатика;
 - тяжелая атлетика;
 - гребля;
 - современное пятиборье.
10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
- самбо;
 - баскетбол;
 - бокс;
 - тяжелая атлетика.
11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
- борьба;
 - бег на короткие дистанции;
 - бег на средние дистанции;
 - бадминтон.
12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
- плавание;
 - гимнастика;
 - стрельба;
 - лыжный спорт.
13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
 - б) поддержание высокой работоспособности;
 - в) сохранение и улучшение здоровья;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
15. Правильное дыхание характеризуется:
- а) более продолжительным выдохом;
 - б) более продолжительным вдохом;
 - в) вдохом через нос и выдохом ртом;
 - г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....
- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
 - в) позволяет избегать неоправданных физических движений.
17. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию.
- а) базовой физической подготовленности;
 - б) профессионально прикладной физической подготовке.
 - в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
 - г) всего вышеперечисленного.
18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью.
- а) скоростных упражнений;
 - б) силовых упражнений;
 - в) упражнений на гибкость;
 - г) упражнений на выносливость.
19. Освоение двигательного действия следует начинать с .
- а) формирования общего представления о двигательном действии;
 - б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
 - в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:
- а) образования;
 - б) организации досуга;
 - в) спорта общедоступных достижений;
 - г) производственной деятельности.
21. Укажите, чем характеризуется утомление:
- а) отказом от работы;
 - б) временным снижением работоспособности организма;
 - в) повышенной ЧСС.
22. Основными показателями физического развития человека являются:
- а) антропометрические характеристики человека;
 - б) результаты прыжка в длину с места;
 - в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.
23. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:
- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
 - б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
 - в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
 - г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
24. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:
- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
 - б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
 - в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
 - г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:
1. Упражнения на точность и координацию движений;
 2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
 3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
 4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
 5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.

6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

8 семестр

1. Функции АФК делятся на две основные группы:
 - а) физиологические и педагогические функции
 - б) педагогические и социальные функции
 - в) психологические и физические функции
 - г) психологические и педагогические
2. Что является субъектом в адаптивной физической культуре (АФК)?
 - а) здоровье
 - б) больные люди (в том числе инвалиды)
 - в) подрастающее поколение
 - г) спортсмены
3. Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств в АФК имеет несколько этапов:
 - а) 2
 - б) 8
 - в) 6
 - г) 5
 - д) 4
4. Своеобразным полигоном для интеграции дисциплин в подготовке специалистов в области АФК могут служить теоретико-методические основы:
 - а) физиологии
 - б) обучения двигательным действиям и развития физических качеств
 - в) физической культуры
 - г) системы обучения в физическом воспитании и спорте
5. Адаптивная физическая культура - это...
 - а) вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества
 - б) вид культуры человека и общества
 - в) процесс и результат освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей
 - г) мера и способ развития человека
6. Результат обучения в структуре обучения двигательным действиям в АФК:
 - а) модель подготовки специалиста
 - б) систему обучения в физическом воспитании и спорте
 - в) формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки, профессиональных умений
 - г) квалифицированного спортсмена
7. АФК имеет .. основных компонентов:
 - а) 4
 - б) 5
 - в) 6
 - г) 3
8. Тренажер - это:
 - а) учебно-тренировочное устройство для отработки рабочих навыков
 - б) устройство для совершенствования соревновательных нагрузок
 - в) устройство для обучения двигательным действиям
 - г) устройство для определения погодных условий
9. Педагогические задачи АФК
 - а) общие для всех и специфические, отражающие особенности физического воспитания детей с нарушениями в развитии
 - б) классические и физкультурные, отражающие особенности физического развития
 - в) физиологические и психологические, которые определяют уровень заболевания
 - г) специфические и спортивные
10. К средствам АФК относятся:
 - а) физическое воспитание и спорт
 - б) физические, естественно-средовые и гигиенические факторы гигиенические факторы
 - в) технико-тактические действия

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

По данной дисциплине разработан фонд оценочных средств, содержащий перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта

деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

- ФОС Избранный вид адаптивного спорта ... СПО^РС

Список литературы

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Основная

1. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.04.02 - "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" /Л. Н. Ростомашвили. —Москва: Советский спорт, 2015
Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69850
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям 034300 - «Физическая культура», 034400 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и специальности 050142 - «Адаптивная физическая культура»/авт.-сост.: С. П. Евсеев, О. Э. Евсева ; под ред. С. П. Евсева. —Москва: Советский спорт, 2013. —388 с.
Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1Id=51781>
3. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие [для студентов специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»] /З. С. Варфоломеева [и др.]. —Москва: Флинта, 2012. —130 с.
Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=12959

Дополнительная

1. Адаптивная физическая культура/Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. —Москва: Флинта, 2003. —144 с.
Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=2397
2. Васянина И. И. Адаптивная физическая культура для детей с низким уровнем двигательной подготовки и здоровья: учеб.-метод. пособие/И. И. Васянина ; [науч. ред. А. А. Дмитриев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Дальневост. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры и спорта. —Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2010. —149, [2] с.
3. Вайнер Э. Н. Адаптивная физическая культура: Краткий энцикл. слов. : учеб. пособие по спец. "Адаптивная физическая культура" и "Физическая культура"/Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. —М.: Флинта, 2003. —144 с.

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

sport.tmbreg.ru/sportivno-massovaj-rabota/adaptivnyi-sport/?type=special

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Портал электронного обучения БГУ e.bsu.ru
2. Личный кабинет преподавателя или студента БГУ <http://my.bsu.ru/>
3. База данных «Университет»
4. Электронные библиотечные системы: Руконт, издательство «Лань», Консультант студента

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса (спортивный зал, открытый стадион).

Оборудование спортивного зала:

- малые мячи, копия, диски, ядра, маты гимнастические, планка, гранаты легкоатлетические, барьеры. Аппаратура и приборы:
- аптечка первой помощи;
- часы;
- секундомер.

Технические средства обучения:

- тренажеры;

- гимнастические снаряды.

Автор: Намсараева Яна Николаевна

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры _____ от « ___ »
_____20__ г. Протокол №__.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии Колледж от 20 сентября 2019 г. Протокол №1.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет
имени Доржи Банзарова»

Фонд оценочных средств

по учебной дисциплине

**«Избранный вид адаптивного спорта с
методикой тренировки и руководства
соревновательной деятельностью спортсменов»**

Направление подготовки/специальность
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Форма обучения

очная

Улан-Удэ
2020

Паспорт фонда оценочных средств
**ИЗБРАННЫЙ ВИД АДАПТИВНОГО СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ
 РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ
 (легкая атлетика)**

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные на первом уровне когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение одного семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

ОК-1 - Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 2 - Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 - Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4 - Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 - Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6- Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7 - Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8 - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 - Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10- Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11 - Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12- Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.1 -Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.2 -Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.3 -Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.4 -Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 2.5 -Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 2.6 -Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.7-Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.8-Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

		Оценочные средства		
№	Контролируемые разделы, темы,	Формируемые компетенции	Другие оценочные средства	
			Вид	Количество

	модули			
1	Эстафетный бег	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	СРС	1
2	Барьерный бег	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	Сдача контрольных нормативов	1
3	Бег с препятствиями «стипель-чез»	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	Сдача контрольных нормативов	1
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	Сдача контрольных нормативов	1
5	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	Сдача контрольных нормативов	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	СРС	1
			Сдача контрольных нормативов	1
7	Прыжок в длину способом «бег по воздуху»	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12;	Сдача контрольных нормативов	1

		ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8		
8	Тройной прыжок	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	СРС	1
9	Толкание ядра	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	Сдача контрольных нормативов	1
10	Метание мяча, гранаты, копья	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	СРС	1
Всего:				

Общие критерии оценки по дисциплине «Физическая культура»

Для текущего и итогового контроля качества обучения студентов применяется балльно-рейтинговая система, разработанная в соответствии с «Положением об организации учебного процесса с применением кредитно-модульной системы обучения», утвержденным Учебно-методическим советом ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет» от 20 февраля 2012 г.

Целью БРС является определение уровня успешности освоения (завершения изучения) обучающимися учебных дисциплин (модулей, циклов) через балльные оценки и рейтинги качества сформированных знаний, умений, профессиональных компетенций, накапливаемые в соответствии с измеряемыми в зачетных единицах трудоемкостями каждого цикла (модуля, дисциплины) и основной образовательной программы в целом.

Общая максимальная сумма баллов, которую студент может набрать по дисциплине в течение семестра – 100 баллов:

- 60 баллов текущий контроль и рубежный контроль + 40 баллов экзамен/зачет (итоговый контроль);

- общая максимальная сумма баллов, которую студент может набрать в течение семестра за выполнение всех видов работ во время аудиторных и внеаудиторных занятий, активность и посещаемость, должна быть равна 60 баллам;

- минимальная сумма баллов, при которой студент допускается к зачету/экзамену (итоговому контролю), равна 36 баллам;

- минимальная сумма баллов, при которой студент получает положительную итоговую оценку по дисциплине равна 60 баллам.

Распределение баллов, составляющих основу оценки работы студента по изучению дисциплины «Физическая культура» в течение всего курса обучения:

Контрольные точки	Баллы
Посещение	6
Активная работа на занятии	27
Самостоятельная работа	27
Сдача нормативов	40
Итого	100

Контрольные нормативы

Девушки

Вид	Оценка		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
100м	14.0 сек.	14.4 сек.	15.0 сек.
300м	50.0 сек.	52.0 сек.	54.0 сек.
800м	2.45.0 сек.	2.50.0 сек.	2.55.0 сек.
Кросс 2км	7.40.0 сек.	7.50.0 сек.	8.00.0 сек.
Прыжок в высоту	1 м 35 см	1 м 30 см	1 м 25 см
Прыжок в длину	4 м 20 см	3 м 90 см	3 м 75 см
Толкание ядра	8 м 00 см	7 м 50 см	7 м 00 см
Метание гранаты	40 м	35 м	30 м

Юноши

Вид	Оценка		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
100м	12.8 сек.	13.1 сек.	13.4 сек.
300м	42.0 сек.	43.0 сек.	44.0 сек.
1500м	4.50.0 сек.	4.55.0 сек.	5.00.0
Кросс 3км	10.40.0 сек.	10.50.0 сек.	11.00.0 сек.
Прыжок в высоту	1 м 50 см	1 м 45 см	1 м 40 см
Прыжок в длину	5 м 20 см	5 м 00 см	4 м 80 см
Толкание ядра	8 м 00 см	7 м 50 см	7 м 00 см
Метание гранаты	50 м	45 м	40 м

Методические указания для студентов

Методические указания студентам очной формы обучения представлены в виде:

- методических рекомендаций по самостоятельной работе над изучаемым материалом и при подготовке к семинарским занятиям;
- методических рекомендаций по изучению рекомендованной литературы;

Методические рекомендации студентам по самостоятельной работе над изучаемым материалом и при подготовке к семинарским занятиям

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия.

Семинарские занятия проводятся главным образом для научно-теоретического обобщения литературных источников и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками.

Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине.

Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает студентам быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном.

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать студентам страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

1й – организационный этап;

2й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу,

которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения публичного выступления. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для различного рода ораторской

деятельности.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы студентов. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения, проследить их логику и тем самым проникнуть в творческую лабораторию автора.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе.

Важно развивать у студентов умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования у студентов.

Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
- Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
- Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого

осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

- Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару преподавателю следует предложить студентам алгоритм действий, рекомендовать еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

Вокруг такого выступления могут разгореться споры, дискуссии, к участию в которых должен стремиться каждый. Преподавателю необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях студентов, улавливать недостатки и ошибки, корректировать их знания, и, если нужно, выступить в роли рефери. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом.

В заключение преподаватель, как руководитель семинара, подводит итоги семинара. Он может (выборочно) проверить конспекты студентов и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы

Эти методические рекомендации раскрывают рекомендуемый режим и характер различных видов учебной работы (в том числе самостоятельной работы над рекомендованной литературой) с учетом специфики выбранной студентом очной формы.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

Студентам рекомендуется получить в научной библиотеке университета учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Успешное освоение курса предполагает активное, творческое участие студента путем планомерной, повседневной работы.

Паспорт фонда оценочных средств
**ИЗБРАННЫЙ ВИД АДАПТИВНОГО СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ
РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ
(волейбол)**

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные на первом уровне когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение одного семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

ОК-1 - Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК-2 - Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3 - Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК-4 - Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК-5 - Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК-6- Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК-7 - Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК-8 - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК-9 - Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК-10- Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11 - Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК-12- Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК-2.1 -Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК-2.2 -Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК-2.3 -Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.

ПК-2.4 -Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК-2.5 -Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК-2.6 -Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.

ПК-2.7-Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК-2.8-Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

№	Контролируемые разделы, темы,	Формируемые компетенции	Оценочные средства	
			Количество	Другие оценочные средства

	модули ¹		тестовых заданий	Вид	Количество
1	Этап начальной подготовки (1 сем.)	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	1 14 9 1	Посещение Выполнение СРС Тренировочный процесс (ОФП, СФП) Результативность соревновательной деятельности	1 (18 пар занятий) 1 1 1
2	Этап начальной подготовки (2 сем.)	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	1 9 9 1	Посещение Выполнение СРС Тренировочный процесс (ОФП, СФП) Результативность соревновательной деятельности	1 (18 пар занятий) 1 1 1
3	Тренировочный этап (3 сем.)	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	1 11 9 1	Посещение Выполнение СРС Тренировочный процесс (ОФП, СФП) Результативность соревновательной деятельности	1 (18 пар занятий) 1 1 1
4	Тренировочный этап (4 сем.)	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	1 9 9 1	Посещение Выполнение СРС Тренировочный процесс (ОФП, СФП) Результативность соревновательной деятельности	1 (27 пар занятий) 1 1 1
5	Этап совершенствования спортивного мастерства (5 сем.)	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	1 10 9 1	Посещение Выполнение СРС Тренировочный процесс (ОФП, СФП) Результативность соревновательной деятельности	1 (27 пар занятий) 1 1 1
6	Этап совершенствования спортивного мастерства (6 сем.)	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4;	1 6 9 1	Посещение Выполнение СРС Тренировочный процесс (ОФП, СФП) Результативность	1 (27 пар занятий) 1 1 1

¹ Наименование разделов, тем, модулей соответствуют рабочей программе дисциплины

		ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8		соревновательной деятельности	
7	Этап высшего спортивного мастерства (7 сем.)	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8	1 1 9 1	Посещение Выполнение СРС Тренировочный процесс (ОФП, СФП) Результативность соревновательной деятельности	1 (14 пар занятий) 1 1 1
	ВСЕГО:		137	28	28

Вопросы к зачету
«Повышение спортивного мастерства (волейбол)»
наименование дисциплины

Вопросы к зачету (1-8 семестры)

1. Техника и методика обучения верхней прямой подаче в волейболе. Ошибки и пути их устранения.
2. Техника и методика обучения нижней прямой и боковой подаче в волейболе.
3. Техника и методика обучения передаче мяча снизу двумя руками в волейболе.
4. Техника и методика обучения передаче двумя руками сверху в волейболе.
5. Техника и методика обучения прямому нападающему удару в волейболе.
6. Техника и методика обучения одиночному и групповому блоку в волейболе.
7. Системы нападения в волейболе. Краткая характеристика.
8. Тактические системы игры в защите в волейболе. Краткая характеристика.
9. Состав судейской бригады и их обязанности в волейболе.
10. Замены, ведение счета в волейболе. Жеребьевка и начало игры. Расстановка (нарушения).
11. Либеро. Его функции в волейболе.
12. Разметка волейбольной площадки и ее назначение.
13. Техника и методика обучения броску одной рукой сверху в движении в баскетболе.
14. Техника и методика обучения броску двумя руками от груди с места в баскетболе.
15. Техника и методика обучения передаче мяча одной рукой от плеча в баскетболе.
16. Техника и методика обучения выбиванию, вырыванию мяча в баскетболе.
17. Техника и методика обучения финтам в баскетболе. Виды финтов.
18. Система защиты в баскетболе. Методика обучения.
19. Система нападения в баскетболе. Методика обучения.
20. Состав судейской бригады и их обязанности в баскетболе.
21. Штрафной бросок в баскетболе (назначение, выполнение).
22. Семиметровый штрафной бросок, боковой бросок (назначение, выполнение).
23. Состав команды, время игры, начало игры, минутные перерывы в баскетболе.
24. Персональные и командные фолы в баскетболе (назначение, наказания).
25. Правила 3, 5, 8, 24 секунд в баскетболе.

26. Разметка баскетбольной площадки и ее назначение.
27. Методика проведения подвижных игр в младших классах.
28. Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе (на примере своей специализации).
29. Методика проведения подвижных игр в средних и старших классах.
30. Применение подвижных игр в оздоровительном лагере.
31. Требования к организации, проведению и судейству эстафет. Их классификация.
32. Применение подвижных игр в подготовительной, основной и заключительной частях урока физической культуры.
33. Организация и проведение соревнований по подвижным играм.
34. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.
35. Педагогическое значение подвижных игр и их классификация.
36. Отличие подвижных игр от спортивных.
37. Техника и методика обучения ловле и передаче мяча двумя руками от груди с места.
38. Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в спортивных играх.
39. Последовательность обучения техническому приему (по фазам обучения).
40. Этапы обучения в спортивных играх.
41. Урок по спортивным играм. Методика его построения.
42. Общие принципы обучения приемам техники игры в спортивных играх.
43. Средства и методы обучения в спортивных играх.
44. Методические приемы дозировки на уроке по спортивным играм.
45. Значение и виды соревнований по спортивным играм, их характеристики.
46. Система с выбыванием: характеристика и составление таблицы проведения соревнований (пример).
47. Состав главной судейской коллегии и их обязанности в спортивных играх.
48. Положение о соревнованиях по спортивным играм: разделы, краткая характеристика.
49. Круговая система проведения соревнований (пример).

Критерии оценки устного ответа студента на зачете:

Оценка «Зачтено» выставляется студенту и оценивается в 40 баллов, если он:

а) обнаруживает полное понимание физиологических процессов происходящих в организме в состоянии покоя и при мышечной деятельности, сущности рассматриваемых и закономерностей, знание теорий, умеет подтвердить их конкретными примерами, применить в новой ситуации и при выполнении практических заданий;

б) дает точное определение и истолкование основных понятий и закономерностей, а также приводит правильные методы определения физических возможностей организма спортсмена, их единиц и способов измерения;

в) при ответе не повторяет дословно текст учебника или лекций, а умеет отобрать главное, обнаруживает самостоятельность и аргументированность суждений, умеет установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу физиологии человека, а также с материалом, усвоенным при изучении других смежных предметов;

д) умеет делать анализ, обобщения и собственные выводы по данному вопросу;

ж) умеет самостоятельно и рационально работать с учебником, дополнительной литературой и справочниками.

Оценка «Зачтено» выставляется студенту и оценивается в 30 баллов в том случае, если ответ удовлетворяет названным выше требованиям, но студент:

а) допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя;

б) не обладает достаточными навыками работы со справочной литературой;

Оценка «Зачтено» выставляется студенту и оценивается в 20 баллов в том случае, если студент правильно понимает физическую сущность рассматриваемых явлений и закономерностей, но при ответе:

а) обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов курса физиологии спорта, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;

б) испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных физиологических процессов и методов исследования состояния организма в процессе мышечной деятельности;

в) отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

Оценка «Не зачтено» выставляется и оценивается в 0 баллов в том случае, если:

а) не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

б) или имеет слабо сформулированные и неполные знания и не умеет применять их при решении конкретных задач исследования функционального состояния индивидуума;

в) или при ответе допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить при помощи преподавателя.

**Вопросы для самостоятельной работы
по дисциплине «Повышение спортивного мастерства (волейбол)»**

1. Современное состояние и тенденции развития волейбола в России и за рубежом.
2. Общественные органы руководства работой по развитию игры в волейбол. Структура Федерации.
3. Организация, планирование и учет работы волейбольной секции КФК.
4. Особенности тренировки команд мастеров и сборных команд.
5. Проведение учебно-тренировочных сборов. Виды сборов, задачи, содержание работы.
6. Значение планирования и учета спортивной тренировки. Виды планирования.
7. Командный перспективный план.
8. Индивидуальный перспективный план.
9. Периодизация спортивной тренировки. Задачи, сроки, содержание.
10. Методы и средства каждого периода и этапа.
11. Документы планирования. Учет работы. Педагогический контроль и его значение. Дневник тренера и спортсмена.
12. Оперативное руководство командой на соревнованиях.
13. Стратегическое руководство командой.
14. Наблюдение и запись игры команды будущего соперника. Формы записи игр. Составление плана игры и модельная тренировка перед игрой.
15. Установка перед игрой. Руководство командой в ходе игры: перерывы, разминка, замены. Роль капитана.
16. Спортивная разведка. Анализ проведенных игр.
17. НИРС по волейболу: педагогическое наблюдение, эксперимент, тестирование – их организация и проведение. Составление схем, графиков.
18. Анализ проведенных педагогических наблюдений, эксперимента.
19. Характеристика методов объективного учета игровой деятельности волейболистов: методы оценки технических, тактических умений. Обобщение и анализ записи игр.
20. Анатомо-физиологические, психологические особенности женского организма. Особенности проведения занятий по волейболу с женскими командами. Работа над физическими качествами.
21. Особенности обучения технике, тактике игры в женских командах. Роль тренера в женской команде. Особенности занятий с высокорослыми игроками.
22. Психологическая подготовка, задачи, содержание. Её значение для повышения спортивного мастерства. Психологическая подготовка к соревнованиям.
23. Воспитание волевых качеств. Методы, приемы, средства психологической подготовки.
24. Теоретическая подготовка.
25. Методика проведения индивидуальной тренировки по развитию специальных физических качеств.
26. Методика проведения индивидуальной тренировки по совершенствованию технико-тактических действий.
27. Методика проведения круговой тренировки по общей и специальной подготовке.

28. Методика проведения круговой тренировки.
29. Особенности проведения метода сопряженной тренировки в волейболе.
30. Содержание и методика проведения разминки перед игрой.
31. Тактика нападения – комбинация «Возврат». Методика обучения и тренировки.

Критерии оценивания самостоятельной работы

Критерии оценки СРС	Оценка	Рейтинговый балл за семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Работа сделана не в полном объеме, работа не соответствует тематике самостоятельной работы, не владеет теоретическим материалом	2	0	0	0	0	0	0	0	0
Работа сделана в полном объеме, но в ней допущено более 2-х грубых ошибок или пропущено более 1-го ключевого вопроса темы самостоятельной работы, поверхностное владение теоретическим материалом	3	14	6	11	9	4	2	2	
Работа сделана в полном объеме, но в ней допущены 1 - 2 грубые ошибки или пропущен 1 ключевой вопрос темы самостоятельной работы, Студент в целом справляется с теоретическими вопросами.	4	28	12	22	18	7	4	3	
Работа сделана в полном объеме, в ней нет грубых ошибок, не пропущены ключевые вопросы темы самостоятельной работы, подробно отвечает на теоретические вопросы.	5	42	18	33	27	10	6	5	

Тренировочный процесс

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по волейболу (5-7 семестры)

Упражнения	Критерии Оценки	баллы			
		«10»	«8»	«6»	«4»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	50 передач с соблюдением всех критериев	40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой (20 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (20 раз)	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	20 передач без ошибок с первой попытки	20 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	20 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 10 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3 правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4 количество приемов.	из 5 подач 5 приемов без ошибок	из 5 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 10 попыток 10 подач без ошибок	8	7	6

Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.

Результативность соревновательной деятельности
по дисциплине «Повышение спортивного мастерства (волейбол)»

Критерии оценивания результативности соревновательной деятельности

Критерии оценки	Оценка	Рейтинговый балл за семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Без участия в соревнованиях		0	0	0	0	0	0	0	
Участие в соревнованиях без призового места	4	17	29	22	20	9	11	16	
Участие в соревнованиях с призовыми местами	5	34	58	43	40	17	21	31	

Критерии оценки посещения:

100% посещения занятий за каждый семестр – 6 баллов;

75% - 4,5 балла;

50 % - 3 балла;

25% - 1,5 балла;

0% - 0 баллов.