

«УТВЕРЖДАЮ»



Врио директора института ФКСиБЖ

/А.С. Артемов /

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.04.09 Спортивные игры

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Фитнес-технологии и спортивная тренировка

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

|                                    | очная форма  | очно-заочная форма | заочная форма |
|------------------------------------|--|--------------------|---------------|
| Курс                               | 1,2,3  |                    |               |
| Семестр/триместр                   | 1,2,3,4,5,6  |                    |               |
| Лекции                             | 122  |                    |               |
| Лабораторные занятия               |  |                    |               |
| Практические (семинарские) занятия | 230  |                    |               |
| в т. ч. практическая подготовка    |  |                    |               |
| Форма(ы) промежуточной аттестации  | Зачет<br>Зачет с оценкой<br>Экзамен – 1,5<br>Курсовой проект – 0.5 |                    |               |
| Контроль                           | 45   |                    |               |
| Иные формы работы                  | 1  |                    |               |
| Самостоятельная работа             | 320  |                    |               |

**Всего часов:** 720

**Трудоемкость:** 20 зачетных единиц.

**Разработчик(и) рабочей программы:**

старший преподаватель

Прокофьев Игорь Евгеньевич

подпись

ЕЛЕЦ-2023

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Цель изучения дисциплины:

- формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по спортивным играм с различным контингентом занимающихся;

- создание условий для достижения обучающимися уровня компетентности, позволяющего знать и применять на практике теорию и практику спортивных игр.

### Задачи изучения дисциплины:

- формирование у обучающихся представлений об основах методической деятельности в базовых видах спортивных игр;

- освоение обучающимися методики обучения технике и тактике спортивных игр, развития основных физических качеств;

- обучение обучающихся основным закономерностям владения и освоения технических приемов базовых видов спортивных игр;

- формирование представлений о практической реализации положений теории и методики спортивных игр на практике.

### Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.04.09 «Спортивные игры» реализуется в рамках обязательной части блока Б1. модуля 4 Дисциплины.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Код компетенции | Индикаторы достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |
|-----------------|---|--|
| ОПК-4           | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности;</li><li>- теоретические и методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;</li><li>- основы планирования и контроля подготовки спортсменов, методы педагогического контроля при организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности обучающихся;</li><li>- способы и приемы страховки и самостраховки, технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в процессе организации занятий спортом;</li><li>- виды документации, требования к ее ведению и оформлению.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства</li></ul> | <b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- теоретико-методические основы спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li><li>- особенности организации и построения тренировочных занятий;</li><li>- основы обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств в избранном виде спорта;</li><li>- основы планирования и контроля подготовки и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;</li><li>- основные средства и методы обучения технике, тактике, развития основных физических качеств в избранном виде спорта;</li><li>- основные виды документов, регламентирующих соревновательную деятельность в избранном виде спорта, и основные требования к ее оформлению.</li></ul> <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять и показывать физические, технические, тактические упражнения,</li></ul> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств обучающихся в процессе организации занятий избранным видом спорта;</li> <li>- проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях, оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическими основами физического воспитания и спорта;</li> <li>- приемами страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений в процессе организации занятий и тренировок;</li> <li>- навыками оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;</li> <li>- ведением документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;</li> <li>- методиками обучения и технологиями организации внеклассной физкультурно-спортивной и спортивно-массовой работы;</li> <li>- навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения избранным видом спорта;</li> <li>- способами и методами передачи информации для детей различного возраста в процессе организации занятий спортом.</li> </ul> | <p>использовать различные средства, методы и формы организации тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и строить тренировочные занятия в соответствии с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также уровня их подготовленности;</li> <li>- формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы, спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- организовывать и проводить тренировочные занятия, педагогический контроль в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;</li> <li>- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимым набором теоретических знаний и практических умений, необходимых для построения, планирования и организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;</li> <li>- теоретико-методическими основами и практическими умениями оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся в избранном виде спорта, ведения документации, регламентирующей построение тренировочного процесса и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.</li> </ul> |
|--|---|---|

|       |   |   |
|-------|---|---|
| ОПК-6 | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие основы педагогики, психологии, культурологи, истории;</li> <li>- цель, задачи и методы педагогической деятельности;</li> <li>-характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.</li> </ul> | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств в избранном виде спорта;</li> <li>- основы планирования и контроля подготовки и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;</li> <li>- основные средства и методы обучения технике, тактике, развития основных физических качеств в избранном виде спорта;</li> <li>- общие основы педагогики, психологии, культурологи, истории;</li> <li>- цель, задачи и методы педагогической деятельности;</li> <li>-характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.</li> </ul> |
|       | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств;</li> <li>-обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса.</li> </ul>   | <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и строить тренировочные занятия в соответствии с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также уровня их подготовленности;</li> <li>- формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы, спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>-применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств;</li> <li>-обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса.</li> </ul>   |
|       | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности,</li> </ul>  | <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия,</li> </ul>   |

|        |   |   |
|--------|---|---|
|        | гражданственности, коммуникативности, толерантности   | ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности;<br>- необходимым набором теоретических знаний и практических умений, необходимых для построения, планирования и организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;  |
| ОПК-10 | <b>Знать:</b><br><br>- сущность социально-психологических явлений, происходящих в процессе общения и взаимодействия; сущность профессионального общения в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта; методы и способы организации профессионального общения и сотрудничества;  | <b>Знает:</b><br><br>- сущность социально-психологических явлений, происходящих в процессе общения и взаимодействия; сущность профессионального общения в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта; методы и способы организации профессионального общения и сотрудничества;  |
|        | <b>Уметь:</b><br><br>- применять понятийно-категориальный аппарат и основные законы психологической науки в профессиональной деятельности; эффективно общаться и взаимодействовать с участниками физкультурно-спортивных процессов; эффективно организовывать сотрудничество с занимающимися, коллегами и социальными партнерами; вести диалог, разрешать конфликтные ситуации; поддерживать активность и инициативность лиц, заинтересованных во взаимодействии. | <b>Умеет:</b><br><br>- применять понятийно-категориальный аппарат и основные законы психологической науки в профессиональной деятельности; эффективно общаться и взаимодействовать с участниками физкультурно-спортивных процессов; эффективно организовывать сотрудничество с занимающимися, коллегами и социальными партнерами; вести диалог, разрешать конфликтные ситуации; поддерживать активность и инициативность лиц, заинтересованных во взаимодействии. |
|        | <b>Владеть:</b><br><br>- навыками работы в коллективе; навыками организации сотрудничества и совместного взаимодействия для успешной работы в коллективе, или в группе обучающихся; навыками взаимодействия с занимающимися, родителями, коллегами, социальными партнерами.   | <b>Владет:</b><br><br>- навыками работы в коллективе; навыками организации сотрудничества и совместного взаимодействия для успешной работы в коллективе, или в группе обучающихся; навыками взаимодействия с занимающимися, родителями, коллегами, социальными партнерами.  |

|        |   |  |
|--------|---|--|
| ОПК-13 | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- правила соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- основы организации соревновательной деятельности и систему соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- организационно-педагогические и психологические основы управления соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- виды документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;</li> <li>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы, приемы и формы организации, руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;</li> <li>- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта в процессе руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов;</li> <li>- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения судейства в избранном виде спорта при организации соревнований различного уровня;</li> <li>- навыками ведения документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов;</li> </ul> | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основу обучения техники и тактики в избранном виде спорта;</li> <li>- правила и общие принципы организации соревнований в избранном виде спорта;</li> <li>- теоретико-методические основы управления соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;</li> <li>- основные виды документации и правила ее ведения и оформления;</li> <li>- основные требования техники безопасности в избранном виде спорта.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качественно организовывать, проводить и судить соревнования с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности занимающихся, с учетом использования собственного тренировочного и соревновательного опыта;</li> <li>- обеспечивать и осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическими и практическими навыками проведения судейства при организации соревнований различного уровня в избранном виде спорта;</li> </ul> |
|--------|---|--|

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | - приемами страховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности. | - теоретико-методическими и практическими навыками ведения основной документации при проведении соревнований различного уровня в избранном виде спорта. |
|--|---|---|

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

| №                            | Наименование тем и разделов   | Всего | Аудиторные занятия |    |    | Сам. работа |
|------------------------------|---|-------|--------------------|----|----|-------------|
|                              |   |       | ЛЗ                 | ПЗ | ЛБ |             |
| 1 семестр (футбол, волейбол) |   |       |                    |    |    |             |
| 1                            | Раздел 1. Исторические аспекты становления отечественного футбола   | 16    | -                  | -  |    | 16          |
| 2                            | Тема 1. Краткая история и основные этапы становления отечественного футбола.  | 4     | -                  | -  |    | 4           |
| 3                            | Тема 2. Особенности становления отечественного футбола в советский период.  | 4     | -                  | -  |    | 4           |
| 4                            | Тема 3. История становления футбола в современной России.   | 4     | -                  | -  |    | 4           |
| 5                            | Тема 4. История становления футбола в Липецкой области в контексте общероссийских тенденций его развития. Краткая характеристика, периодизация.         | 4     | -                  | -  |    | 4           |
| 7                            | Раздел 2. Общие основы теории и методики футбола и волейбола: основные разделы подготовки   | 53    | 12                 | 20 |    | 21          |
| 8                            | Тема 1. Введение в предмет. Общая характеристика футбола и волейбола.   | 3     | 1                  | -  |    | 2           |
|                              | Тема 2. Современные тенденции развития игр в футбол и волейбол.   | 4     | 1                  | -  |    | 3           |
|                              | Тема 3. Содержание и основные компоненты обучения и спортивной подготовки. Основы организации и построения спортивной подготовки в футболе и волейболе. | 8     | 2                  | 2  |    | 4           |
| 9                            | Тема 4. Техника игры в футбол и волейбол: общие понятия, классификация и характеристика.  | 13    | 2                  | 6  |    | 4           |
| 10                           | Тема 5. Физические качества и физическая подготовка футболистов и волейболистов.  | 13    | 2                  | 6  |    | 4           |

|                                     |   |             |           |           |          |             |
|-------------------------------------|---|-------------|-----------|-----------|----------|-------------|
| 11                                  | Тема 6. Тактика игры в волейбол: общие понятия, классификация, характеристика.  | 12          | 2         | 6         |          | 4           |
| 12                                  | <b>Раздел 3. Теоретико-методические основы спортивной подготовки и тренировки в футболе и волейболе</b>   | <b>42</b>   | <b>4</b>  | <b>22</b> |          | <b>16</b>   |
| 13                                  | Тема 1. Структура многолетней спортивной тренировки. Этапы спортивной подготовки в футболе и волейболе.   | 7           | 1         | 4         |          | 2           |
| 11                                  | Тема 2. Особенности спортивного отбора футболистов и волейболистов на разных этапах подготовки.   | 9           | 1         | 4         |          | 4           |
| 12                                  | Тема 3. Планирование тренировочного процесса в многолетней подготовке юных футболистов.   | 9           | 1         | 4         |          | 4           |
| 13                                  | Тема 4. Основные виды спортивной подготовки в футболе и волейболе и их характеристика.  | 9           | 1         | 6         |          | 2           |
| 14                                  | Тема 5. Контроль и методика его проведения в футболе.   | 8           | -         | 4         |          | 4           |
| 15                                  | <b>Раздел 4. Особенности организации, проведения и судейства соревнований по футболу.</b>   | <b>23,7</b> | <b>2</b>  | <b>12</b> |          | <b>9,7</b>  |
| 16                                  | Тема 1. Организация и проведение соревнований по футболу и волейболу.   | 12          | 1         | 6         |          | 5           |
| 17                                  | Тема 2. Правила игры в футбол и основы судейства.   | 11,7        | 1         | 6         |          | 4,7         |
| 18                                  | в т.ч. практическая подготовка  | -           | -         | -         | -        | -           |
| 19                                  | Контроль  | 9           | -         | -         | -        | -           |
| 20                                  | Консультации  | -           | -         | -         | -        | -           |
| 22                                  | <b>Форма отчетности</b>   |             | -         | -         | -        | -           |
| 22                                  | <b>Экзамен</b>  | <b>0,3</b>  | -         | -         | -        | -           |
| 23                                  | <b>ИТОГО за 1 семестр:</b>  | <b>144</b>  | <b>18</b> | <b>54</b> | <b>-</b> | <b>62,7</b> |
| <b>2 семестр (футбол, волейбол)</b> |   |             |           |           |          |             |
| 24                                  | <b>Раздел 1. История становления отечественного волейбола.</b>  | <b>16</b>   |           | <b>4</b>  |          | <b>12</b>   |
| 25                                  | Тема 1. История отечественного волейбола. Волейбол в дореволюционной России. История становления советского волейбола. Тенденции развития волейбола в современной России. | 8           |           | 2         |          | 6           |
| 26                                  | Тема 2. История становления волейбола в Липецкой области.   | 8           |           | 2         |          | 6           |
| 27                                  | <b>Раздел 2. Общие основы теории волейбола и футбола.</b>   | <b>62</b>   | <b>8</b>  | <b>30</b> |          | <b>24</b>   |



|                              |   |            |           |           |          |           |
|------------------------------|---|------------|-----------|-----------|----------|-----------|
| 28                           | Тема 1. Техника игры в волейбол и футбол.   | 16         | 2         | 8         |          | 6         |
| 29                           | Тема 2. Тактика игры в волейбол и футбол.   | 16         | 2         | 8         |          | 6         |
| 30                           | Тема 3. Контроль технической подготовленности футболистов и волейболистов: тесты и контрольные нормативы.                                     | 16         | 2         | 8         |          | 6         |
| 31                           | Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в футболе и волейболе: общие понятия, характеристика, система контроля и методика развития. | 14         | 2         | 6         |          | 6         |
| 32                           | <b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований по футболу и волейболу.</b>  | <b>36</b>  | <b>6</b>  | <b>12</b> |          | <b>18</b> |
| 33                           | Тема 1. Методика судейства.   | 12         | 2         | 4         |          | 6         |
| 34                           | Тема 2. Организация и проведение соревнований   | 12         | 2         | 4         |          | 6         |
| 35                           | Тема 3. Планирование соревнований, ведение документации.  | 12         | 2         | 4         |          | 6         |
| 36                           | <b>Раздел 4. Планирование тренировочного процесса.</b>  | <b>30</b>  | <b>4</b>  | <b>8</b>  |          | <b>18</b> |
| 37                           | Тема 1. Планирование тренировочных занятий, объемов и интенсивности нагрузки.   | 12         | 2         | 4         |          | 6         |
| 38                           | Тема 2. Особенности проведения тренировочных занятий с различными группами населения.   | 18         | 2         | 4         |          | 12        |
| 39                           | Контроль  | -          | -         | -         | -        | -         |
| 40                           | Консультации  | -          | -         | -         | -        | -         |
| 41                           | Форма отчетности  |            |           |           |          |           |
| 42                           | Зачет   | -          | -         | -         | -        | -         |
| 43                           | <b>Итого за 2 семестр:</b>  | <b>144</b> | <b>18</b> | <b>54</b> |          | <b>72</b> |
| <b>3 семестр (баскетбол)</b> |   |            |           |           |          |           |
| 44                           | <b>Раздел 1. История становления отечественного баскетбола</b>  | <b>12</b>  | <b>4</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b> | <b>8</b>  |
| 45                           | Тема 1. Баскетбол в дореволюционной России. История становления советского баскетбола.  | 3          | 1         | -         |          | 2         |
| 46                           | Тема 2. Тенденции развития баскетбола в современной России. Выдающиеся отечественные баскетболисты.   | 3          | 1         | -         | -        | 2         |
| 47                           | Тема 3. История становления баскетбола в Липецкой области.  | 3          | 1         | -         | -        | 2         |
| 48                           | Тема 4. История становления баскетбола в Ельце.   | 3          | 1         | -         | -        | 2         |

|                              |   |             |           |           |          |             |
|------------------------------|---|-------------|-----------|-----------|----------|-------------|
| 49                           | <b>Раздел 2. Общие основы теории баскетбола</b>   | <b>56</b>   | <b>8</b>  | <b>18</b> | <b>-</b> | <b>30</b>   |
| 50                           | Тема 1. Введение в предмет. Общая характеристика игры баскетбол                         | 18          | 2         | 6         |          | 10          |
| 51                           | Тема 2. Техника игры в баскетбол.   | 20          | 4         | 6         |          | 10          |
| 52                           | Тема 3. Организация и проведение соревнований по баскетболу                             | 18          | 2         | 6         |          | 10          |
| 53                           | <b>Раздел 3. Содержание игровой деятельности</b>  | <b>30,7</b> | <b>6</b>  | <b>18</b> |          | <b>6,7</b>  |
| 54                           | Тема 1. Методика обучения и тренировки  | 30,7        | 6         | 18        |          | 6,7         |
| 55                           | Контроль  | <b>9</b>    | -         | -         | -        | -           |
| 56                           | Консультации  | -           | -         | -         | -        | -           |
| 57                           | <b>Форма отчетности</b>   | -           | -         | -         | -        | -           |
| 58                           | <b>Экзамен</b>  | <b>0,3</b>  | -         | -         | -        | -           |
| 59                           | <b>Итого в 3 семестре</b>   | <b>108</b>  | <b>18</b> | <b>36</b> | <b>-</b> | <b>44,7</b> |
| <b>4 семестр (бадминтон)</b> |   |             |           |           |          |             |
| 60.                          | <b>Раздел 1. История развития бадминтона</b>  | <b>6</b>    | <b>2</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b> | <b>4</b>    |
| 61.                          | Тема 1 История развития бадминтона в России, Липецкой области, в Ельце                  | 3           | 1         | -         | -        | 2           |
| 62.                          | Тема 2 История развития бадминтона в Липецкой области.                                  | 3           | 1         | -         | -        | 2           |
| 63.                          | <b>Раздел 2. Общие основы теории бадминтона</b>   | <b>92.7</b> | <b>16</b> | <b>36</b> | <b>-</b> | <b>40.7</b> |
| 64.                          | Тема 1. Основные правила игры в бадминтон для одиночных разрядов.                       | 10          | 2         | 6         | -        | 2           |
| 65.                          | Тема 2. Основные правила игры в бадминтон для парных и смешанных разрядов.              | 8           | 2         | 4         | -        | 2           |
| 66.                          | Тема 3. Обучение технике хвата ракетки, игровых стоек.                                  | 6           | 2         | 2         | -        | 2           |
| 67.                          | Тема 4. Обучение технике подачи: короткая, плоская, высокодалёкая.                      | 16          | 2         | 6         | -        | 8           |
| 68.                          | Тема 5. Обучение технике выполнения ударов: подставка, смеш, смахивание, атакующий удар | 16          | 2         | 6         | -        | 8           |
| 69.                          | Тема 6. Обучение передвижений по площадке в одиночном разряде                           | 14          | 2         | 4         | -        | 8           |
| 70.                          | Тема 7. Обучение передвижений игроков в парном и смешанном разряде                      | 8           | 2         | 2         | -        | 4           |
| 71.                          | Тема 8. Обучение проведению и организации соревнований по бадминтону                    | 14.7        | 2         | 6         | -        | 6.7         |
| 72.                          | Консультация  | -           | -         | -         | -        | -           |
| 73.                          | Контроль  | <b>9</b>    | -         | -         | -        | -           |

|                                      |  |             |           |           |          |             |
|--------------------------------------|--|-------------|-----------|-----------|----------|-------------|
| 74.                                  | <b>Форма отчетности</b>  |             |           |           |          |             |
| 75.                                  | Экзамен  | <b>0,3</b>  | -         | -         | -        | -           |
| 76.                                  | <b>Итого за 4 семестр</b>  | <b>108</b>  | <b>18</b> | <b>36</b> | <b>-</b> | <b>44,7</b> |
| <b>5 семестр (настольный теннис)</b> |  |             |           |           |          |             |
|                                      | <b>Раздел 1. История становления и развития настольного тенниса</b>            | <b>12</b>   | <b>6</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b> | <b>6</b>    |
|                                      | Тема 1. Развитие настольного тенниса в СССР и России.                          | 4           | 2         | -         | -        | 2           |
|                                      | Тема 2. Настольный теннис в Олимпийских играх.                                 | 4           | 2         | -         | -        | 2           |
|                                      | Тема 3. История становления настольного тенниса в Липецкой области и г. Ельце. | 4           | 2         | -         | -        | 2           |
|                                      | <b>Раздел 2. Общие основы теории настольного тенниса</b>                       | <b>65,2</b> | <b>22</b> | <b>24</b> | <b>-</b> | <b>19,2</b> |
|                                      | Тема 1. Введение в предмет. Общая характеристика настольного тенниса           | 8           | 4         | -         | -        | 4           |
|                                      | Тема 2. Техника игры в настольный теннис.                                      | 30          | 8         | 18        | -        | 4           |
|                                      | Тема 3. Тактика игры в настольный теннис.                                      | 16          | 4         | 6         | -        | 6           |
|                                      | Тема 4. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.          | 11,2        | 6         | -         | -        | 5,2         |
|                                      | <b>Раздел 3. Содержание игровой деятельности</b>                               | <b>20</b>   | <b>8</b>  | <b>12</b> | <b>-</b> | <b>-</b>    |
|                                      | Тема 1. Методика обучения и тренировки в настольном теннисе.                   | 20          | 8         | 12        | -        | -           |
|                                      | <i>Контроль</i>  | 9           | -         | -         | -        | -           |
|                                      | <i>Форма отчетности</i>  |             | -         | -         | -        | -           |
|                                      | <i>Экзамен</i>   | 0,3         | -         | -         | -        | -           |
|                                      | <i>Курсовой проект</i>   | 0,5         | -         | -         | -        | -           |
|                                      | <i>Иные формы работы</i>   | 1           | -         | -         | -        | -           |
|                                      | <b>Итого за 5 семестр</b>  | <b>108</b>  | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>-</b> | <b>25,2</b> |
| <b>6 семестр (гандбол)</b>           |  |             |           |           |          |             |
|                                      | <b>Раздел 1. История становления отечественного гандбола</b>                   | <b>12</b>   | <b>2</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b> | <b>10</b>   |
|                                      | Тема 1. История становления отечественного: этапы и их характеристика.         | 6           | 1         | -         | -        | 5           |
|                                      | Тема 2. Тенденции развития гандбола в современной России.                      | 6           | 1         | -         | -        | 5           |
|                                      | <b>Раздел 2. Общие основы теории гандбола</b>                                  | <b>42</b>   | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>-</b> | <b>30</b>   |
|                                      | Тема 1. Введение в предмет. Общая характеристика игры.                         | 3           | 1         | -         | -        | 2           |
|                                      | Тема 2. Техника игры в гандбол.  | 11          | 1         | 2         | -        | 8           |
|                                      | Тема 3. Тактика игры в гандбол.  | 5           | 1         | -         | -        | 4           |
|                                      | Тема 4. Физическая подготовка в гандболе.                                      | 7           | 1         | 2         | -        | 4           |
|                                      | Тема 5. Организация и проведение соревнований по гандболу.                     | 16          | 2         | 2         | -        | 12          |
|                                      | <b>Раздел 3. Содержание игровой деятельности</b>                               | <b>44,7</b> | <b>6</b>  | <b>8</b>  | <b>-</b> | <b>30,7</b> |
|                                      | Тема 1. Методика обучения и тренировки   | 44,7        | 6         | 8         | -        | 30,7        |

|  |                                       |            |            |            |          |             |
|--|---------------------------------------|------------|------------|------------|----------|-------------|
|  | <i>Контроль</i>                       | 9          | -          | -          | -        | -           |
|  | <i>Форма отчетности</i>               |            | -          | -          | -        | -           |
|  | <i>Экзамен</i>                        | 0,3        | -          | -          | -        | -           |
|  | <i>в т.ч. практическая подготовка</i> |            |            |            |          |             |
|  | <b>Итого за 6 семестр</b>             | <b>108</b> | <b>14</b>  | <b>14</b>  | <b>-</b> | <b>70.7</b> |
|  | <b>Всего контроль</b>                 | <b>45</b>  |            |            |          |             |
|  | <b>Всего отчетность</b>               | <b>2,0</b> |            |            |          |             |
|  | <b>Иные формы работы</b>              | <b>1</b>   |            |            |          |             |
|  | <b>ИТОГО:</b>                         | <b>720</b> | <b>122</b> | <b>230</b> | <b>-</b> | <b>320</b>  |

**Очно-заочная форма обучения (не реализуется)**

**Заочная форма обучения (не реализуется)**

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы (письменного или онлайн тестирования), реферата, выполнения практических нормативов технической и физической подготовленности.

#### **Типовой вариант контрольных работ (тестовые задания)**

##### **1-2 семестр (футбол)**

##### **1 вариант**

1. Период от начала возобновления занятий в новом годовом цикле до первого планового состязания в футболе:

- а) переходный
- б) соревновательный
- в) подготовительный
- г) основной

2. При проведении официальных соревнований по футболу составляют:

- а) сценарий
- б) положение
- в) план
- г) инструкция

3. Какой вариант (диаметр) 11-метровой отметки соответствует правилам игры в футбол?

- а) 22 см
- б) 25 см
- в) 30 см
- г) 33 см

4. Какой вид подготовки в футболе определяет уровень развития двигательных способностей игроков:

- а) техническая подготовка
- б) физическая подготовка

в) теоретическая подготовка

г) тактическая подготовка

5. Размер футбольного поля, рекомендованный для проведения международных футбольных матчей, должен быть равен:

а) 90 м x 40 м

б) 120 м x 90 м

в) 100 м x 60 м

г) 110 м x 70 м

6. Назовите самого известного елецкого футболиста, серебряного призера чемпионата СССР в составе команды «СКА» (Ростов):

а) О. Моторин

б) А. Берсенас

в) О. Копаев

г) Ю. Разнов

7. Какая страна считается родиной футбола?

а) Бразилия.

б) Англия.

в) Италия.

г) Россия

8. В каком году проходил Чемпионат мира по футболу в России?

а) 2018г.

б) 2010 г.

в) 2002 г.

г) 2000 г.

9. Чемпионат мира по футболу проводится:

а) раз в 4 года.

б) каждый год.

в) раз в 2 года.

г) раз в 3 года

10. Можно ли проводить игру, когда часть игроков обута в бутсы, а другая часть – в кеды или кроссовки?

а) нет, все игроки должны играть в однородной обуви

б) можно

в) разрешается играть только в бутсах

г) разрешается играть только в кедах

11. Организация обороны в футболе со строгой ответственностью каждого обороняющегося футболиста за порученного ему соперника, является системой защиты

а) смешанной

б) персональной

в) зонной

г) функциональной

12. Когда мяч при «спорном мяче» считается в игре?

а) как только судья выпустил мяч из рук

б) как только мяч коснется кого-либо из игроков

в) как только коснется грунта

г) сразу после свистка

13. За умышленную игру рукой полевым игроком в своей штрафной площади судья обязан назначить?

а) штрафной удар

б) спорный мяч

в) свободный удар

г) пенальти

14. При передачах мяча на близкое расстояние по земле и по воздуху, для взятия ворот при прострелах, при выполнении одиннадцатиметрового удара, чаще всего применяют удар
- а) серединой подъема
  - б) внешней частью подъема
  - в) внутренней стороной стопы
  - г) носком
15. Где располагаются запасные игрок команды во время проведения матча
- а) на трибунах
  - б) в раздевалке
  - в) за воротами
  - г) на скамейке запасных
16. Каким образом в протоколе матча должны отмечаться игроки, забившие голы с 11-метровой отметки (пенальти)?
- а) +П
  - б) +1
  - в) +1П
  - г) пен.
17. Как располагаются соперники при розыгрыше «спорного мяча»?
- а) со стороны своих ворот (спиной к воротам)
  - б) со стороны боковых линий (спиной к боковым линиям)
  - в) произвольно
  - г) спиной к мячу лицом к своим воротам
18. Каково минимальное число игроков, при котором футбольная команда может продолжать играть в официальных соревнованиях?
- а) 10 чел.
  - б) 8 чел.
  - в) 5 чел.
  - г) 7 чел.
19. Как называется футбольный полузащитник?
- а) форвард
  - б) хавбек
  - в) вингер
  - г) инсайд
20. Самый значимый и важный европейский клубный футбольный турнир называют
- а) Кубок кубков
  - б) Лига чемпионов
  - в) Лига Европы
  - г) Лига Наций
21. Может ли матч проводиться без перерыва?
- а) нет – минимальное время перерыва – 5 мин.
  - б) может по желанию обеих команд
  - в) может по усмотрению судьи
  - г) может в любом случае
22. Имеет ли право футбольный вратарь пробивать 11-метровый штрафной удар?
- а) только полевые игроки
  - б) да
  - в) нет
23. Сколько длится тайм в футболе?
- а) 30 мин.
  - б) 20 мин.
  - в) 45 мин.
  - г) 35 мин.

24. Какой термин не относится к футболу?

- а) свободный удар
- б) тайм-аут
- в) 11-метровый удар
- г) вне игры

25. Какой частью тела нельзя играть в футболе полевому игроку:

- а) грудью
- б) головой
- в) спиной
- г) рукой

## 2 вариант

1. Год первого участия сборной команды России по футболу в Олимпийских играх

- а) 1932 г.
- б) 1935 г.
- в) 1912 г.
- г) 1936 г.

2. Первая из елецких команд, дебютировавших в нелюбительских отечественных чемпионатах

- а) Торпедо
- б) Локомотив
- в) ФК «Елец»
- г) Эльта

3. После пробития 11-метрового удара в добавленное для этого время мяч, пройдя расстояние около метра, лопается. Какое решение должен принять судья?

- а) матч прекращается
- б) 11-метровый удар перебить новым мячом
- в) назначить «спорный мяч», с места, где мяч пришел в негодность
- г) на усмотрении судьи

4. Размеры футбольных ворот

- а) 7 м 32 см х 2 м 44 см
- б) 7 м 30 см х 2 м 44 см
- в) 7 м 31 см х 2 м 43 см
- г) 6 м 72 см х 2 м 34 см

5. В каком году проходил первый Чемпионат мира по футболу?

- а) 1941 г.
- б) 1930 г.
- в) 1925 г.
- г) 1960 г.

6. Состав команды для игры в футбол:

- а) 10 чел.
- б) 11 чел.
- в) 5 чел.
- г) 12 чел.

7. Сколько длится тайм в футболе?

- а) 30 мин.
- б) 20 мин.
- в) 45 мин.
- г) 35 мин.

8. Тактический способ защиты футболистов, при котором каждый защитник контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч в его пределах, соответствует системе защиты

- а) смешанной
- б) персональной
- в) зонной
- г) функциональной

9. К какому разделу подготовки относится обучение перемещениям

- а) физической
- б) тактической
- в) технической
- г) технико-тактической

10. Страна – родоначальник игры в футбол

- а) Аргентина
- б) Англия
- в) Россия
- г) США

11. В то время, когда мяч находился в игре, два игрока одной команды в пределах поля допускают агрессивное поведение по отношению друг к другу. Судья остановил игру, используя принцип преимущества, применил дисциплинарные санкции. Каким образом возобновляется игра?

- а) «спорным мячом»
- б) штрафным ударом
- в) свободным ударом
- г) ударом с центра поля

12. В каком году ФК «Елец» дебютировал во 2-й лиге первенства ПФЛ?

- а) 1997
- б) 1998
- в) 1999
- г) 2000

13. Воспитанник елецкого футбола, Мастер спорта России, участник финального матча Кубка России 2018 г.

- а) О. Копаев
- б) А. Кутьин
- в) Д. Жуковский
- г) К. Гоцук

14. Период от первого до последнего планового состязания в футболе называется

- а) переходный
- б) соревновательный
- в) подготовительный
- г) основной

15. Основная задача общеподготовительного периода многолетней подготовки футболистов

- а) разносторонняя общая физическая подготовка
- б) выступление в календарных играх
- в) специальная физическая подготовка
- г) соревнования

16. Каково минимальное число игроков, при котором футбольная команда может продолжать играть в официальных соревнованиях?

- а) 10 чел.
- б) 8 чел.
- в) 5 чел.



г) 7 чел.

17. Как располагаются соперники при розыгрыше «спорного мяча»?

а) со стороны своих ворот (спиной к воротам)

б) со стороны боковых линий (спиной к боковым линиям)

в) произвольно

г) спиной к мячу лицом к своим воротам

18. Каким образом в протоколе матча должны отмечаться игроки, забившие голы с 11-метровой отметки (пенальти)?

а) +П

б) +1

в) +1П

г) пен.

19. Может ли судья показать красную карточку запасному игроку до его выхода на замену?

а) нет

б) да но только после замены и его выхода на футбольное поле

в) да

г) только в перерыве

20. Может ли матч проводиться без перерыва?

а) нет – минимальное время перерыва – 5 мин.

б) может по желанию обеих команд

в) может по усмотрению судьи

г) может в любом случае

21. Когда мяч при «спорном мяче» считается в игре?

а) как только судья выпустил мяч из рук

б) как только мяч коснется кого-либо из игроков

в) как только коснется грунта

г) сразу после свистка

22. В футболе гол считается забитым, если мяч:

а) коснулся линии ворот между стойками

б) полностью пересёк линию ворот между стойками

в) коснулся сетки ворот

г) попал в перекладину

23. Как называется выход мяча за боковую линию поля в футболе?

а) свободный удар

б) боковой удар

в) аут

г) угловой удар

24. В футболе гол считается не забитым, если мяч:

а) коснулся линии ворот между стойками

б) полностью пересёк линию ворот между стойками

в) коснулся сетки ворот

г) попал в перекладину

25. Какой термин не относится к футболу?

а) свободный удар

б) тайм-аут

в) 11-метровый удар

г) вне игры

### 3 вариант

1. В каком году футбол включили в программу Олимпийских игр?

а) 1914 г.

б) 1898 г.

- в) 1908 г.
- г) 1910 г.
- 2. Со сколько метров от ворот пробивается пенальти в футболе?
  - а) 11 м.
  - б) 10 м.
  - в) 15 м.
  - г) 9 м.
- 3. Где располагается тренерский штаб команды во время проведения матча
  - а) на трибунах
  - б) в раздевалке
  - в) за воротами
  - г) на скамейке запасных
- 4. Как в футболе называют нападающего?
  - а) форвард
  - б) хавбек
  - в) вингер
  - г) инсайд
- 5. Период годовичного цикла подготовки, который является базовым для закладывания «фундамента» общей физической подготовки в футболе называется
  - а) переходный
  - б) соревновательный
  - в) обще подготовительный
  - г) специально подготовительный
- 6. Назовите главную футбольную команду Липецкой области
  - а) ФК «Елец»
  - б) Спартак
  - в) Металлург
  - г) Родник
- 7. Какая высота флажштока углового флага соответствует Правилам игры в футбол?
  - а) 120 см
  - б) 145 см
  - в) 155 см
  - г) 160 см
- 8. При выполнении быстрых и неожиданных, без подготовки ударов в футболе, при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате, чаще всего используют удар
  - а) серединой подъема
  - б) внешней частью подъема
  - в) внутренней стороной стопы
  - г) носком
- 9. Своевременный опережающий выход к мячу футболиста обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника, называется
  - а) перехват
  - б) дуплет
  - в) закрывание
  - г) отступление
- 10. Как называется длинная сторона футбольного поля?
  - а) боковая
  - в) вратарская
  - г) лицевая
  - в) штрафная
- 11. Когда мяч считается в игре при выполнении углового удара?
  - а) когда по нему нанесен удар, и он находится в движении

- б) когда по нему нанесен удар, и он покинет угловой сектор
- в) когда мяч после удара пройдет длину своей окружности
- г) сразу после свистка арбитра

12. Показательные, учебные двусторонние, контрольные, товарищеские игры относятся в футболе к соревнованиям

- а) вспомогательным
- б) основным
- в) подводящим
- г) подытоживающим

13. Положение, при котором футболист нападающей команды находится на чужой половине поля ближе к линии ворот соперника, чем мяч, называется

- а) «вне зоны»
- б) «вне игры»
- в) «вне защиты»
- г) «вне нападения»

14. Чемпионаты или первенства, розыгрыши кубка, официальные отборочные соревнования по футболу относятся к соревнованиям

- а) вспомогательные
- б) подводящие
- в) подытоживающие
- г) основные

15. Судья из-за непригодности поля отменил игру, а команды решили провести на этом поле товарищескую встречу. Можно ли этому судье в ней участвовать?

- а) да
- б) нет
- в) можно, но после оформления протокола календарного матча
- г) можно, если он сам этого хочет

16. Если игрок футбольной команды ударит соперника рукой, сделает подножку, прыгнет на соперника, толкнет его сзади, задержит соперника, сыграет в мяч рукой, назначается удар. Как он называется

- а) свободный
- б) штрафной
- в) удар с центра поля
- г) угловой

17. Как называется в футболе введение мяча в игру после того, как он вышел за короткую линию поля от игрока нападающей команды?

- а) свободный удар
- б) угловой
- в) удар от ворот
- г) начальный

18. Как называется короткая сторона футбольного поля?

- а) боковая
- в) вратарская
- г) лицевая
- в) штрафная

19. Кто был капитаном футбольной сборной, ставшей чемпионом Олимпийских игр 1956 года?

- а) А. Парамонов
- б) И. Нетто
- в) Л. Яшин
- г) Н. Симонян

20. Что обязательно должен сделать полевой игрок, заменивший вратаря в футбольном матче?
- надеть вратарские перчатки
  - надеть вратарский свитер
  - отдать капитанскую повязку полевому игроку
  - уйти с боковую линию и войти в игру заново
21. Где располагается тренерский штаб команды во время проведения матча
- на трибунах
  - в раздевалке
  - за воротами
  - на скамейке запасных
22. Как называется центральный защитник в футболе?
- стоппер
  - хавбек
  - инсайд
  - форвард
23. Проходят ли судьи международной категории по футболу испытания по физической подготовленности?
- нет
  - перед каждой официальной игрой
  - да
  - на усмотрение судьи
24. В футболе гол считается не забитым, если мяч:
- коснулся линии ворот между стойками и пересек ее
  - полностью пересёк линию ворот между стойками
  - коснулся сетки ворот
  - попал в перекладину
25. Может ли судья показать красную карточку запасному игроку до его выхода на замену?
- нет
  - да но только после замены и его выхода на футбольное поле
  - да
  - только в перерыве

### Практические нормативы

#### 1. Физическая подготовка.

|  | Юноши    | Девушки |
|--|----------|---------|
| 1. Бег 30 м с высокого старта.                   | 4,5 сек  | 5,5 сек |
| 2. Метание набивного мяча сидя на полу (2-3 кг). | 7 м      | 5 м     |
| 3. Прыжки в длину с места.                       | 2,3 м    | 1,6 м   |
| 4. Челночный бег 30 м (3x10 м)                   | 26,5 сек | 30 сек  |

#### 2. Техническая подготовка.

1. Удар по воротам на точность (створ ворот делится на 3 части). Мяч лежит на передней линии штрафной площадки (16,5 м от ворот).

Произвести удар по мячу любым способом и попасть в заданный угол ворот. Выполняются 5 ударов. Норматив не менее 3 попаданий в ворота.

2. Жонглирование мячом: 20 ударов ногой без падения мяча на землю.

Удары выполняются любым способом.

3. Ведение мяча, обводка и удар по воротам. Старт с центра поля.

Провести мяч 20 метров, обвести 4 стойки, расстояние 2 м друг от друга, забить мяч в ворота.

Норматив: выполнить упражнения в течении 12-15 с. С трех попыток.

4. Передача мяча верхом на точность на расстоянии 30 м. Норматив: выполняется 5 ударов, 3 попадания в квадрат 5х5 м.

### **Типовой вариант контрольной работы (волейбол) (тестовые задания)**

1) передача мяча над собой сверху двумя руками и снизу в круге диаметром 3 м (по 30 раз);

2) подача на точность в зоны 1 и 5 (зачтено из 5 – 3 раза);

3) нападающий удар из зоны 4, из зоны 2 (зачтено из 4 – 2 раза);

4) верхняя передача мяча через сетку в парах на удержание – 60 сек;

5) судейство соревнований различного уровня.

### **Примерная тематика рефератов**

1. История становления и развития отечественного футбола, волейбола.

2. Место и значение футбола в системе физического воспитания.

3. «Техника игры в футбол». Общая характеристика техники игры в футбол, классификация.

4. Организация и проведение соревнований по футболу.

5. Физическая подготовка: виды, роль и значение в футболе.

6. Ловкость, и методика ее воспитания в футболе.

7. Гибкость, и методика ее воспитания в футболе.

8. Сила, и методика ее воспитания в футболе.

9. Выносливость, и методика ее воспитания в футболе.

10. Быстрота, и методика ее воспитания в футболе.

11. Обучение основным элементам техники игры в футбол: передачи мяча и удары по мячу ногами.

12. Обучение основным элементам техники игры в футбол: ведения мяча.

13. Обучение основным элементам техники игры в футбол: остановки мяча.

14. Обучение основным элементам техники игры в футбол: удары по мячу головой.

15. Обучение основным элементам техники перемещений в футболе: бег, прыжки, остановки.

16. Методика обучения базовым элементам техники игры в футбол: финты и отбор мяча.

17. Обучение основным элементам техники игры вратаря.

18. Правила игры и методика судейства.

### **1-2 семестр (волейбол)**

#### **Типовой вариант контрольных работ**

##### **Тестовые задания**

**1. Волейбол как вид спорта возник:**

А) 1895г.;                      Б) 1901г.;                      В) 1890г.;                      Г) 1896г.

**2. Технический прием «блок уступом» разработал:**

А) Платонов; Б) Карполь В) Морган Г) Алехно

**3. Высота волейбольной сетки во время проведения соревнований школьников 15-16 лет (юноши) составляет:**

А) 220см    Б) 230см    В) 240см    Г) 243см

**4. Сколько этапов обучения присутствует в дисциплине волейбол:**

А) 2    Б) 5    В) 7    Г) 4

**5. Что такое блокирование?**

А) Самый эффективный прием защиты, но самый сложный технический прием игры в волейбол.

Б) блок, выполняемый двумя-тремя игроками

В) действия защитников с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника.

Г) технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника.

**6. Что такое заслон?**

А) индивидуальные действия волейболиста при розыгрыше мяча

Б) действия, которыми волейболист одной команды мешает своим соперникам видеть нападающего или траекторию полета

В) действия волейболиста при блоке

Г) элемент волейбола при «блоке уступом»

**7. На каком этапе обучения применяется повторный метод обучения:**

А) 1;    Б) 3;    В) 5;    Г) 2

**8. Что из перечисленного рекомендуется в школе для популяризации соревнований по волейболу:**

А) показательные выступления профессиональных команд

Б) матчевые встречи с другими школами

В) однодневные соревнования, блиц-турниры

Г) Чемпионат школы

**9. Высота волейбольной сетки во время проведения соревнований школьников 11-12 лет (юноши) составляет:**

А) 220см    Б) 230см    В) 240см    Г) 243см

**10. Высота волейбольной сетки во время проведения соревнований школьников 15-16 лет (девушки) составляет:**

А) 200см    Б) 210см    В) 220см    Г) 224см

**11. Сколько времени дается игроку на выполнение подачи ,после сигнала судьи**

А) 5сек.    Б) 2сек.    В) 12 сек    Г) 8сек.

**12. Какой способ проведения не проводится в официальных соревнованиях Спартакиады школьников в России:**

А) круговой    Б) «гандикап»    В) с выбыванием    Г) смешанный

**13. Какие карточки может показать судья игроку, нарушающему правила игры:**

А) красная    Б) желтая )    В) синяя    Г) белая

**14. минимальные размеры волейбольной площадки составляет:**

А) 18х9м    Б) 15х7,5м    В) 10х5м    Г) 9х12м

**15. Часть площадки, заключенная между линиями нападения, средней и боковой называется**

- А) площадью атаки;
- Б) площадью защиты;
- В) нейтральной площадью;
- Г) площадь блокирования

**16. Проведение соревнований в школе вносится в:**

- А) план-конспект;
- Б) календарный план;
- В) тетрадь учителя;
- Г) в отчетную документацию

**17. Перечислите порядок документации для проведения кубка школы по волейболу:**

- А) положение, протокол, отчет
- Б) приказ, положение, протокол, отчет
- В) Заявки, протокол, отчет, приказ
- Г) приказ, положение, заявки, календарь, протокол, отчет

**18. В каком году волейбол включен в программу зимних ОИ**

- а) 1960    Б) 1956    В) 1968    Г) 1980

**19. Сборная России стала Чемпионом ОИ в:**

- А) 2008г    Б) 2012г    В) 2000    Г) 1988

**20. Что такое подача?**

- А) действие введения мяча в игру правым игроком задней линии находящимся в зоне подачи
- Б) ввод игрока мяча в игру
- В) действие введения мяча в игру игроком команды
- Г) действие введения мяча в игру игроком задней линии находящимся в зоне подачи с любой точки зоны подачи .

**21. Высшими соревнованиями в волейболе являются:**

- А) ЧР    Б) ЧЕ    В) ОИ    Г) ЧМ

**22 . Высота волейбольной сетки во время проведения соревнований (девушки) 17-18 лет составляет:**

- А) 200см    Б) 210см    В) 220см    Г) 224см

**23. Длина антенны составляет:**

- А) 1,85 м    Б) 1,90 м    В) 1,80 м    Г) 1,95 м

**24. Для игрока «либеро» какой прием запрещен?**

- А) подача в защите; Б) игра в защите; В) игра на приеме; Г) вторая передача

**25. Что не входит в задачи урока?**

- А) изучение правил игры;
- Б) обучение стойкам и перемещениям;
- В) обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу
- Г) участия в соревнованиях.

**Типовой вариант контрольной работы (волейбол)  
(практическая часть)**

- 1) передача мяча над собой сверху двумя руками и снизу в круге диаметром 3 м

(по 30 раз);

- 2) подача на точность в зоны 1 и 5 (зачтено из 5 – 3 раза);
- 3) нападающий удар из зоны 4, из зоны 2 (зачтено из 4 – 2 раза);
- 4) верхняя передача мяча через сетку в парах на удержание – 60 сек;
- 5) судейство соревнований различного уровня.

### **Примерная тематика рефератов**

1. «Техника игры в волейбол». Общая характеристика техники игры в волейбол, классификация.
2. Обучение основным элементам техники игры в волейбол: передачи мяча (отдельно по каждому способу).
3. Обучение основным элементам техники игры в волейбол: нападающие удары (отдельно по каждому способу).
4. Обучение основным элементам техники игры в волейбол: прием мяча (отдельно по каждому способу).
5. Обучение основным элементам техники игры в волейбол: подачи мяча (отдельно по каждому способу).
6. Обучение основным элементам техники игры в волейбол: блок (отдельно по каждому способу).
7. Обучение основным элементам техники перемещений в волейболе.
8. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: подачи (отдельно по каждому способу).
9. Обучение основным элементам техники игры либеро.
10. Характеристика методик обучения резаным ударам.
11. Характеристика методик обучения нападающим ударам.

### **3 семестр (баскетбол)**

#### **Типовые контрольные работы.**

##### **Вариант I .**

1. Назовите средства обучения технике перехвата мяча в их рациональной последовательности.
2. Назовите упражнения для обучения броскам с прыжком, в прыжке и с зависанием.
3. Охарактеризуйте групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков «двойка».

##### **Вариант II .**

1. Назовите разновидности поворотов и дайте краткую характеристику технике их выполнения.
2. Как научить рациональной технике ведения мяча. Расскажите, как организовать процесс обучения технике ведения мяча.
3. Охарактеризуйте групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трёх игроков «тройка».

##### **Вариант III .**

1. Предложите блок эффективных упражнений в их логической последовательности для обучения основам техники бросков с места.
2. Перечислите основные ошибки при остановках после ведения.
3. Охарактеризуйте групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трёх игроков «малая восьмёрка».

##### **Вариант I .**



1. Какие средства вы можете предложить для формирования взаимосвязей между техникой ловли мяча и передачи мяча и значимыми для их эффективного выполнения физическими качествами?
2. Назовите и дайте характеристику нескольким разнонаправленным подвижным играм, используемым в качестве средства обучения игровой деятельности баскетболистов.

#### **Вариант II .**

1. Какие средства эффективны для взаимосвязанного совершенствования техники ведения мяча и развития базовых физических качеств?
2. Предложите подводящие к баскетболу игры и опишите их правила.

#### **Вариант III.**

1. С помощью каких средств можно сформировать навык рациональных бросковых движений во взаимосвязи с высоким уровнем реализации скоростно-силовых качеств?
2. Как используются контрольные игры в игровой подготовке баскетболистов?

### **Типовой вариант тестовых заданий по дисциплине**

#### **1 вариант**

1. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819 г.
- б) 1899 г.
- в) 1891 г.
- г) 1895 г

2. Основатель игры в баскетбол:

- а) Билл Рассел
- б) Джеймс Нейсмит
- в) ФилВулперт
- г) Кесси Джонс

3. Из США баскетбол проник вначале в:

- а) Великобританию, Францию, Германию,
- б) Китай, Японию, Филиппины +
- в) Германию, Францию, Россию
- г) Латвию, Южную Америку, Китай, Японию

4. Размер баскетбольной площадки:

- а) 20 x 10 м
- б) 24 x 15 м
- в) 26 x 14 м
- г) 28 x 15 м

5. Правило, по которому команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую, называется:

- а) правило трёх секунд
- б) правило восьми секунд
- в) правило 24 секунд
- г) правило 30 секунд.

6. Какая из перечисленных стоек относится к стойкам баскетболиста в нападении?

- а) стойка готовности
- б) стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная)
- в) стойка с выставленной вперёд ногой
- г) закрытая стойка.

7. Какой из перечисленных дистанционных бросков выполняется со средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью совпадает со структурными особенностями одноимённой передачи?

- а) бросок двумя руками от головы (сверху)
- б) бросок двумя руками от груди
- в) бросок одной рукой от плеча
- г) бросок одной рукой от головы (сверху)

8. Какой из перечисленных вариантов не относится к разновидностям броска в движении?

- а) бросок одной рукой снизу
- б) бросок двумя руками снизу
- в) бросок двумя руками от груди
- г) бросок одной рукой над головой (крюком)

9. Во время ловли мяча, баскетболисты применяют остановки прыжком и шагом. При ловле какого мяча игрок должен применять остановку, прыжком?

- а) катящего мяча
- б) летящего на уровне колен
- в) летящего на уровне груди
- г) летящего выше головы

10. Отметьте ошибку при выполнении остановки двумя шагами:

- а) в завершающей фазе сзади стоящая нога выпрямляется, а впереди стоящая сгибается.
- б) сильное сгибание ноги на первом шаге.
- в) поворот туловища в сторону сзади стоящей ноги.
- г) стопы параллельны, но поставлены не на одной линии по направлению движения..

11. Разновидность бега, наиболее часто применяемая в баскетболе:

- а) бег лицом вперёд
- б) бег спиной вперёд
- в) гладкий бег
- г) рваный бег

12. Какое упражнение не относится к тактическим взаимодействиям двух игроков

- а) передай мяч и выходи
- б) боковой заслон
- в) пересечение
- г) скрестный выход

13. Защита, при которой игроки держат определенного игрока нападения, противодействуя на любом участке площадки, не удаляясь далеко от корзины, называется:

- а) смешанная
- б) зонная
- в) личная
- г) концентрированная

14. Нападение, которое должно осуществляться в течение нескольких секунд от 3х до 5ти будет называться:

- а) специальным
- б) позиционным
- в) стремительным

г) полу стремительным

15. В ходе игры нападающая команда имеет право владеть мячом:

- а) 8 секунд
- б) 30 секунд
- в) 24 секунды
- г) 3 секунды

16. Какая группа относится к технике защиты?

- а) техника передвижений
- б) техника противодействия и овладения мячом
- в) техника владения мячом
- г) техника игры

17. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках без удареие его об пол?

- а) не более 2 шагов, если сделали больше считается пробежкой
- б) не более 3 шагов, если сделали больше считается пробежкой
- в) можно бегать с мячом в руках сколько угодно, лишь бы его не отняли
- г) не более 1 шага, если сделали больше считается пробежкой

18. Сколько по времени длится матч в баскетболе?

- а) 2 тайма по 15 минут
- б) 4 тайма по 10 минут
- в) 3 тайма по 12 минут
- г) 4 тайма по 8 минут

19. Сколько всего человек в команде по баскетболу в официальных матчах?

- а) 6 на площадке и 6 запасных
- б) 5 на площадке и 7 запасных
- в) 7 на площадке и 4 запасных
- г) 4 на площадке и 7 запасных

20. Система нападения, которая предусматривает применение различных тактических комбинаций заготовленных на тренировках, называется:

- а) стремительное
- б) позиционное
- в) специальное
- г) полу позиционное

21. На какой высоте находится баскетбольная корзина?

- а) 300 см.
- б) 305 см.
- в) 260 см.
- г) 315 см.

22. Сколько человек одновременно играют на площадке в составе одной команды?

- а) 6
- б) 10
- в) 5
- г) 4

23. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) броски в корзину
- в) развороты
- г) прыжки

24. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки
- г) передачи мяча

## 2 вариант

1. Родиной баскетбола является:

- а) Великобритания
- б) Китай
- в) США
- г) Россия

2. В каком году баскетбол был включён в программу Олимпийских игр?

- а) 1908 год, Олимпиада в Лондоне;
- б) 1936 год, Олимпиада в Берлине;
- в) 1952 год, Олимпиада в Хельсинки;
- г) 1980 год, Олимпиада в Москве

3. Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?

- а) одно очко за каждое попадание
- б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошёл бросок
- в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным
- г) 2 либо 3 очка в зависимости от какого места произошёл бросок

4. Если по окончании игры счет равный, как определяется победитель?

- а) назначают дополнительное время 5 минут
- б) выбирают по жребию
- в) играют до заброшенного мяча или набранного очка
- г) бьют по 5 штрафных бросков, кто больше попадет тот и выиграл

5. Какое упражнение не относится к тактическим взаимодействиям трёх игроков?

- а) наведение
- б) малая восьмёрка
- в) скрестный выход
- г) сдвоенный заслон.

6. Защита, при которой каждый игрок обороняет определенный участок площадки, нейтрализуя находящегося в нем нападающего, называется?

- а) личной
- б) смешанной
- в) зонной
- г) рассредоточенной

7. Какое упражнение не относится к технике противодействия и овладения мячом?

- а) накрывание и отбивание мяча при бросках
- б) взятие отскока на своем щите
- в) выбивание и перехват мяча
- г) ловля мяча

8. В основе какого метода заложена возможность развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники игровых приёмов путём подбора специальных упражнений.

- а) метод сопряжённых воздействий
- б) игровой метод
- в) соревновательный метод
- г) метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) пасы
- в) ловлю мяча
- г) блокирование

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) пасы
- б) передачи
- в) повороты
- г) отбивание

11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) ведение мяча
- б) повороты
- в) перебежки
- г) открывания

12. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) ходьба, бег
- б) ловля, блокирование
- в) бросок и передачи мяча
- г) подбор, закрывание

13. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 12 м X 24м
- б) 9 м X 18м.
- в) 14 м X 26 м
- г) 10 м X 20 м

14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- а) 24 сек.
- б) 30 сек.
- в) 20 сек.
- г) 25 сек.

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) остановки
- б) ловля мяча
- в) передачи мяча
- г) броски в корзину

16. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

- а) 10 сек.
- б) 18 сек.
- в) 8 сек.
- г) 12 сек.

17. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

- а) 3 очка
- б) 2 очка
- в) 1 очко
- г) 0 очков

18. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

- а) состояния покрытия спортивной площадки
- б) характера противодействия соперника
- в) игровой сыгранности партнеров
- г) количества болельщиков

19. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 5 сек.
- б) 3 сек.
- в) 7 сек.
- г) 2 сек.

20. Продолжительность четверти в баскетболе равна:

- а) 15 минут
- б) 10 минут
- в) 20 минут
- г) 8 минут

21. Сколько шагов можно делать без ведения мяча:

- а) 3
- б) 2
- в) 4
- г) 1

22. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?

- а) в 1892 году в Москве
- б) в 1908 году в Санкт-Петербурге
- в) в 1902 году в Нижнем Новгороде
- г) в 1909 году в Ярославле

23. Назовите нарушение, которое не относится к игре «баскетбол»:

- а) аут
- б) пробежка
- в) двойное ведение
- г) заступ в зону противника

24. Продолжительность основного времени официального матча в баскетболе равна:

- а) 60 минут
- б) 30 минут
- в) 40 минут
- г) 90 минут

25. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

- а) броском в корзину
- б) передачей мяча
- в) ловлей мяча
- г) ведением мяча

### **Примерная тематика рефератов**

1. История становления и развития отечественного баскетбола.
2. Место и значение баскетбола в системе физического воспитания.
3. «Техника игры в баскетбол». Общая характеристика техники игры в баскетбол, классификация.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
5. Физическая подготовка: виды, роль и значение в баскетболе.
6. Ловкость, и методика ее воспитания в баскетболе.
7. Гибкость, и методика ее воспитания в баскетболе.
8. Сила, и методика ее воспитания в баскетболе.
9. Выносливость, и методика ее воспитания в баскетболе.
10. Быстрота, и методика ее воспитания в баскетболе.
11. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол: передачи мяча.
12. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол: ведения мяча.
13. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол: броски в кольцо.
14. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол: стойки и перемещения.
15. Обучение основным элементам техники перемещений: бег, прыжки, остановки.
16. Методика обучения базовым элементам техники игры: отбор мяча.
17. Обучение основным элементам техники игры в нападении.
18. Правила игры и методика судейства.
19. Обучение основным элементам техники игры в нападении.
20. Методика проведения соревнований.

### **4 семестр**

#### **Типовой вариант контрольной работы**

1. Из скольких партий состоит встреча по бадминтону и до скольких очков играется партия в бадминтоне?
2. Какие удары используются в бадминтоне?
3. Дайте краткую характеристику каждого из видов ударов, используемых в бадминтоне?

1. Ответ. Встреча в бадминтоне состоит из трёх партий до двух побед. Каждая партия играется до 21 очка. Если счёт 20:20 то играют до разницы в два очка. Если счёт 29:29 то выигрывает тот спортсмен, который первый набрал тридцатое очко.

2. В бадминтоне используются следующие виды ударов:

- удары из передней зоны: откидка атакующая откидка добивание, сметание, толчок, подставка, подрезка, подкрутка, перевод косой вдоль сетки.

- удары из средней и задней зоны площадки: высокий, высокий атакующий, плоский, нападающий (смеш.), короткий, срезка, блокирующий.

### **Примерная тематика рефератов**

1. История становления и развития отечественного бадминтона.
2. Место и значение бадминтона в системе физического воспитания.
3. Общая характеристика тактики игры в бадминтон, классификация.
4. Организация и проведение соревнований по бадминтону.
5. Физическая подготовка в бадминтоне
6. Ловкость, и методика ее развития в бадминтоне.
7. Сила, и методика ее воспитания в бадминтоне.
8. Выносливость, и методика ее воспитания в бадминтоне.
9. Быстрота, и методика ее воспитания в бадминтоне.
10. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков.
11. Индивидуальные тактические действия: в защите, в нападении.
12. Формы планирования: учебный план, учебная программа.
13. Применение современных средств, методов для развития специальных физических качеств бадминтонистов.
14. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.
15. Виды соревнований. Системы проведения соревнований. Оценка и учет соревнований.
16. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Овладение основами судейской практики.
17. Техническая подготовка в бадминтоне.

### **5 семестр**

#### **Типовой вариант контрольной работы**

|  | Юноши    | Девушки |
|--|----------|---------|
| 1. Прыжки через скакалку за 1 минуту             | 140 раз  | 120 раз |
| 2. Метание набивного мяча сидя на полу (2-3 кг). | 7 м      | 5 м     |
| 3. Прыжки в длину с места.                       | 2,3 м    | 1,6 м   |
| 4. Челночный бег 30 м (3х10 м)                   | 26,5 сек | 30 сек  |

1. Выполнение наката справа направо в паре, кол-во ударов двух игроков. (24,20,16)
2. Выполнение наката слева налево в паре, кол-во ударов двух игроков. (24,20,16)
3. Выполнение подрезки слева налево в паре, кол-во ударов двух игроков. (24,20,16)
4. Выполнение подрезки справа направо в паре, кол-во ударов двух игроков. (24,20,16)
5. Выполнение длинной подачи на точность в дальнюю зону стола (в серии из 10 подач), кол-во (8,7,6)
6. Выполнение короткой подачи на точность в зону 45см от сетки (по 5 подач в правую и левую часть стола), кол-во (8,7,6)

### **Примерная тематика рефератов**

1. Настольный теннис - история, правила.
2. Современное состояние настольного тенниса в Китае.
3. История настольного тенниса в России: этапы становления и развития
4. Элементы игры в настольный теннис
5. Накат справа и слева: техника владения



6. Типы подач по форме движения ракетки. Прямое движение, челночное («челнок»), маятникообразное («маятник»), веерообразное («веер»).
7. Структура игры и соревновательной деятельности.
8. Настольный теннис в Олимпийских играх.
9. Общая и специальная подготовка в настольном теннисе.
10. Развитие игровой техники и инвентаря в настольном теннисе.
11. Современное состояние и развитие настольного тенниса в России.
12. Классификация и общая характеристика техники игры.
13. Основы тактики игры.
14. Характеристика стилей игры в настольный теннис.
15. Права и обязанности участников соревнований и судей.
16. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.
17. Виды подготовки игроков в настольном теннисе.
18. Значение и место настольного тенниса в системе физического воспитания

### *6 семестр*

Оценочные материалы для текущего контроля.

Тестовые материалы. Контрольные упражнения.

1. Ловля и передача мяча в парах с продвижением на максимальной скорости, с обыгрыванием одного защитника и с броском в ворота.

2. Ведение мяча. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы, ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положения равновесия и быстро изменять направление движения. Ведение выполняется правой и левой рукой поочередно. Ошибки: гандболист не переключает зрительный контроль с мяча на поле, слабое продвижение вперед.

3. Броски по воротам в движении и с места выполняются изученными способами в пределах семиметровой линии по воротам. Бросок выполняется в угол ворот 60х60 см. Дается право на выполнение пяти бросков (в левый – верхний; в правый – верхний, в левый – нижний, в правый – нижний). Юноши: «5» - 4 попадания; «4» - 3 попадания; «3» - 2 попадания. Девушки: «5» - 3 попадания; «4» - 2 попадания; «3» - 1 попадание.

Критерии оценки

Оценка «отлично» выставляется студенту, если: студент знает правила гандбола в последней редакции; выполняет тесты спортивно – технической и физической подготовленности разделам пройденной программы на оценку «отлично»; умеет самостоятельно технологическую карту урока по настольному теннису и провести части урока; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу самосовершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если: студент знает правила гандбола, но не всегда применяет их на практике; выполняет тесты для оценки спортивно – технической и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо»; недостаточно использует на практике методы физического совершенствования; испытывает затруднение в теории и методике обучения спортивным играм участвует в спортивных соревнованиях вузовского уровня.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если: студент недостаточно знает правила настольного тенниса и слабо демонстрирует их на практике; проявляет недостаточные способности и желание заниматься; выполняет тесты для оценки спортивно – технической и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно»; не принимает участия в спортивных соревнованиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он посещает занятия менее 50% от общего количества; если отсутствуют способности заниматься и знания по теории и

методике настольного тенниса; если студент не выполняет тесты для оценки спортивно-технической и физической подготовленности по разделам пройденной программы.

### **Типовой вариант тестовых (контрольных) заданий по дисциплине**

Тестовые вопросы по дисциплине «Гандбол».

1. Какие принципы обучения Вы знаете?

- A. принцип наглядности
- B. принцип систематичности и последовательности
- C. принцип постепенности, принцип индивидуализации
- D. принцип сознательности и активности
- E. все выше перечисленное

2. Размеры гандбольной площадки:

- A. 40/20
- B. 16/8
- C. 40/15
- D. 17/9
- E. 15/8

3. К методам обучения относятся:

- A. словесные, наглядные и практические методы
- B. рассказ и объяснения
- C. наглядный метод
- D. словесный метод
- E. все выше перечисленное

4. Техника перемещения в гандболе:

- A. бег, рывок и скачки.
- B. бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты
- C. остановки и повороты
- D. приставные шаги и прыжки
- E. рывок, приставные шаги и прыжки

5. Размеры гандбольных ворот:

- A. 2х 3 м
- B. 3м
- C. 3,10м
- D. 4,05м
- E. 2,95м

6. Техника владения мячом в гандболе:

- A. ловля, передачи, броски, ведения.
- B. ловля, передачи
- C. броски, ведения
- D. остановки и броски
- E. остановки, ловля, передачи, броски, ведения

7. К основным средствам обучения и тренировки относятся:

- A. общеразвивающие и подготовительные упражнения
- B. подводящие упражнения
- C. основные упражнения
- D. основные и подготовительные упражнения

Е. общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения

8. Какие качества относятся к специальной физической подготовки:

- А. сила
- В. быстрота
- С. выносливость
- Д. ловкость и гибкость
- Е. все выше перечисленное

9. Количество игроков в одной команде вместе с запасными:

- А. 14
- В. 20
- С. 10
- Д. 12
- Е. 8

10. Виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- А. перспективное планирование
- В. годичное планирование
- С. подготовительный и соревновательный период
- Д. переходный период
- Е. все выше перечисленное

11. В раздел спортивные игры входит:

- А. легкая атлетика
- В. лыжи
- С. подвижные игры
- Д. тяжелая атлетика
- Е. нет правильного ответа

12. Размеры вратарской зоны в гандболе:

- А. 30/15м
- В. 25/13м
- С. 24/12м
- Д. 6 м
- Е. 20/9м

13. Сколько частей имеет план-конспект урока:

- А. 3
- В. 4
- С. 6
- Д. 2
- Е. 8

14. Сколько времени дается игроку, чтобы выполнить бросок в гандболе из-за боковой линии:

- А. 5 сек
- В. 8сек
- С. 4сек
- Д. 10сек
- Е. 14сек

15. Какие методы организационной деятельности учащихся на уроке применяются:

- A. фронтальный метод
- B. групповой метод
- C. поточный метод
- D. метод индивидуальных занятий
- E. все выше перечисленное

16. Соревнования это:

- A. одна из форм повышения тренированности, выработки волевых качеств
- B. повышения силы, быстроты
- C. повышения роста техники и тактики игр
- D. повышения выносливости
- E. все выше перечисленное

17. Какие системы розыгрыша применяются в практике для проведения соревнований:

- A. круговая
- B. с выбыванием
- C. круговая, с выбыванием
- D. смешанная
- E. нет правильного ответа

18. Размеры гандбольного поля:

- A. 45/26м
- B. 38/24м
- C. 18/10м
- D. 40/20м
- E. 30/15м

19. В технику игры без мяча входит:

- A. финты, удары, передачи
- B. игра головой, остановки
- C. остановки, повороты, удары
- D. бег, прыжки, финты
- E. бег, прыжки, остановки, повороты

20. К тактике нападения относится:

- A. индивидуальные тактические действия
- B. групповые тактические действия
- C. командные, групповые тактические действия
- D. командные тактические действия
- E. индивидуальные, групповые, командные тактические действия

21. Техника гандбола включает:

- A. исходное положения и перемещения
- B. передачи
- C. нападающий удар
- D. броски мяча по воротам
- E. все выше перечисленное

22. Сколько полевых игроков находится на гандбольном поле во время игры:

- A. 8

- B. 6
- C. 10
- D. 12
- E. 14

23. В гандболе к технике нападения относится:

- A. стойка, бег, ходьба, повороты, остановки, прыжки
- B. стойка, бег, ходьба
- C. финты, передачи, повороты
- D. передачи, остановки
- E. прыжки, бег, ходьба, стойки

24. К основной части урока относится:

- A. определения домашнего задания
- B. упражнения снимающие физическую нагрузку
- C. применения подвижных игр, эстафеты, учебные игры, двухсторонние игры
- D. построение, рапорт, сообщения задач урока по спортивным играм
- E. все выше перечисленное

25. Сколько длится 1 тайм в гандболе:

- A. до 15
- B. 30 минут
- C. до 21
- D. до 11
- E. до 18

26. Сколько дается времени для атаки в гандболе:

- A. 35 сек
- B. 10 сек
- C. 15 сек
- D. 20 сек
- E. 30 сек

27. Сколько разделов в положении о соревнованиях:

- A. 5
- B. 9
- C. 6
- D. 7
- E. 3

28. Ведения мяча в гандболе это:

- A. ряд последовательных толчков в площадку без задержки его
- B. передача мяча партнеру по команде во время игры
- C. овладения мячом в ходе игры
- D. техника передвижения по площадке
- E. нет правильного ответа

29. На каком расстоянии находится линия свободных штрафных бросков от линии ворот:

- A. 5,20м
- B. 6м

- C. 9 м
- D. 6,55м
- E. 7м

30. Какое количество игроков находится на гандбольной площадке во время игры:

- A. 7
- B. 5
- C. 6
- D. 11
- E. 8

31. Можно ли при ведении мяча в гандболе заступать за линию площадки:

- A. можно если капитан команды
- B. да
- C. нет
- D. в зависимости от роста
- E. нет правильного ответа

32. За нарушения правил в гандболе дается:

- A. скидывание
- B. ведение
- C. 7-ми метровый штрафной бросок
- D. 11 метровый
- E. спорный мяч

33. Какие принципы обучения бывают:

- A. принцип наглядности
- B. принцип систематичности и последовательности
- C. принцип постепенности, принцип индивидуализации
- D. принцип сознательности и активности
- E. все выше перечисленное.

***Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена, зачета, зачета с оценкой и курсового проекта с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к экзамену, зачету, практические нормативы, темы курсовых проектов (работ).***

### **Перечень вопросов к экзамену (волейбол) (1 семестр очная форма обучения)**

#### **(Теоретическая часть)**

1. Общая характеристика техники игры в волейбол.
2. Классификация технических приемов.
3. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: удары (прямой нападающий удар).
4. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: удары (боковой нападающий удар).
5. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: удары (удары мимо блока).
6. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: удары (нападающий удар с переводом).

7. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: владение мячом (верхняя прямая подача).
8. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: владение мячом (верхняя боковая подача).
9. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: владение мячом (планирующие подачи).
10. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: владение мячом (подача в прыжке).
11. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: ведение мячом – передачи (верхние передачи двумя и одной рукой).
12. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: ведение мячом – передачи (верхние передачи в прыжке).
13. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: ведение мячом – передачи (верхние передачи назад).
14. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: ведение мячом – передачи (короткие, средние, длинные).
15. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: ведение мячом – передачи (высокие, средние, низкие).
16. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: ведение мячом – передачи с отвлекающими действиями.
17. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: приём мяча – двумя руками снизу.
18. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: приём мяча – двумя руками сверху.
19. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: приём мяча – одной рукой снизу в падении.
20. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: блок – зонный.
21. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол: блок –ловящий.
22. Контроль технической подготовленности юных волейболистов: тесты и нормативы.
23. Особенности технической подготовки юных волейболистов групп начальной подготовки.
24. Особенности технической подготовки юных волейболистов групп начальной специализации.
25. Особенности технической подготовки юных волейболистов учебно-тренировочных групп этапа углубленной специализации.
26. Особенности технической подготовки волейболистов групп спортивного совершенствования.
27. Особенности технической подготовки квалифицированных волейболистов.
28. Контроль технической подготовленности квалифицированных волейболистов: тесты и нормативы.
29. Особенности технической подготовки волейболистов групп спортивного мастерства.

## **Практическая часть**

### **Требования к зачету по волейболу**

- 1) передача мяча сверху двумя руками и снизу в круге диаметром 3 м (по 30 раз);
- 2) подача на точность в зоны 1 и 5 (зачтено. из 5 – 3 раза);
- 3) нападающий удар из зоны 4 в 5; из № 2 в №1; (зачтено. из 3 – 2 раз);
- 4) передача мяча через сетку в парах на удержание – 60 сек.

## **Перечень вопросов к зачету (футбол) (2 семестр очная форма обучения)**

1. Исторические аспекты развития футбола в дореволюционной России на примере г. Ельца.
2. История становления футбола в Ельце: периодизация и краткая характеристика этапов.
3. Исторические аспекты развития отечественного футбола в 1920-е - 1953 гг. на примере г. Ельца.
4. Исторические аспекты развития отечественного футбола в 1954 - 1991 гг. на примере г. Ельца.
5. Исторические аспекты развития отечественного футбола в 1992 г. – настоящее время на примере г. Ельца.
6. Место и значение футбола в системе физического воспитания.
7. Общая характеристика и классификация техники игры в футбол.
8. Классификация и краткая характеристика техники игры полевого игрока: техника передвижения.
9. Классификация и краткая характеристика техники игры полевого игрока: удары по мячу.
10. Классификация и краткая характеристика техники игры полевого игрока: ведение и остановки мяча.
11. Классификация и краткая характеристика техники игры полевого игрока: финты и отбор мяча.
12. Классификация и краткая характеристика техники игры полевого игрока.
13. Общие понятия и классификация тактики игры в футбол.
14. Характеристика индивидуальной тактики игры в нападении.
15. Характеристика групповой тактики игры в нападении.
16. Характеристика командной тактики игры в нападении.
17. Характеристика индивидуальной и групповой тактики игры в защите.
18. Характеристика командной тактики игры в защите, способы организации командных действий в обороне.
19. Эволюция тактики игры в футбол.
20. Характеристика основных физических качеств футболистов.
21. Физическая подготовка футболистов.
22. Методика обучения и тренировки: основные задачи и принципы обучения и тренировки.
23. Методика обучения и тренировки: основные формы, методы и средства обучения и тренировки.
24. Структура отбора юных футболистов: теоретические основы, факторы.
25. Этапы многолетней подготовки в футболе: названия, временные параметры и характеристика.
26. Планирование в футболе: виды и характеристика.
27. Техническая подготовка: основные понятия, задачи, средства, методы.
28. Методика обучения технике передвижения.
29. Методика обучения технике полевого игрока.
30. Контроль технической подготовленности.
31. Основные задачи, средства и методы тактической подготовки в футболе.
32. Этапы тактической подготовки в футболе.
33. Методика обучения тактике.
34. Контроль физической подготовки на разных этапах тренировки.
35. Физическая подготовка: цели и задачи.
36. Динамика физических качеств юных футболистов.
37. Физическая подготовка: средства и методы.
38. Методика воспитания физических качеств футболистов: гибкость и ловкость.
39. Выносливость и методика ее воспитания в футболе.



40. Методика воспитания физических качеств футболистов: сила, скоростно-силовые качества.
41. Быстрота и методика ее воспитания в футболе.
42. Методика обучения базовым элементам техники игры в футбол: перемещения.
43. Методика обучения базовым элементам техники игры в футбол: удары по мячу головой.
44. Методика обучения базовым элементам техники игры в футбол: удары по мячу ногами.
45. Методика обучения базовым элементам техники игры в футбол: ведение мяча.
46. Методика обучения базовым элементам техники игры в футбол: остановки мяча.
47. Методика обучения базовым элементам техники игры в футбол: финты и отбор мяча.
48. Основные элементы техники игры вратаря.
49. Основные правила игры в футбол.
50. Охарактеризуйте основные этапы многолетней подготовки футболистов: спортивно-оздоровительный этап.
51. Охарактеризуйте основные этапы многолетней подготовки футболистов: этап начальной подготовки.
52. Охарактеризуйте основные этапы многолетней подготовки футболистов: тренировочный этап.
53. Охарактеризуйте основные этапы многолетней подготовки футболистов: этап спортивного совершенствования.
54. Планирование соревнований и их виды.
55. Организационные мероприятия по проведению соревнований.
56. Системы проведения соревнований.

### **Перечень вопросов к экзамену (3 семестр очная форма обучения)**

1. История развития и периодизация истории отечественного баскетбола
2. История становления баскетбола в Липецкой области.
3. История советского баскетбола.
4. Баскетбол в современной России.
5. Место и значение баскетбола в системе физического воспитания.
6. Организация, проведение соревнований по баскетболу.
7. Общая характеристика техники игры в баскетбол.
8. Классификация технических приемов.
9. Физическая подготовка баскетболистов.
10. Методика воспитания физических качеств баскетболистов: гибкость и ловкость.
11. Выносливость и методика ее воспитания в баскетболе.
12. Методика воспитания физических качеств баскетболистов: сила, скоростно-силовые качества.
13. Быстрота и методика ее воспитания в баскетболе.
14. Методика обучения базовым элементам техники игры в баскетбол: перемещения.
15. Методика обучения базовым элементам техники игры в баскетбол: передачи.
16. Методика обучения базовым элементам техники игры в баскетбол: броски.
17. Методика обучения базовым элементам техники игры в баскетбол: ведение мяча.
18. Методика обучения базовым элементам техники игры в баскетбол: отбор мяча.
19. Методика обучения базовым элементам техники игры в баскетбол: перехваты.
20. Основные элементы техники игры в атаке и защите.
21. Контроль технической подготовленности юных баскетболистов: тесты и нормативы.
22. Правила игры в баскетбол.
23. Охарактеризуйте основные этапы многолетней подготовки баскетболистов.
24. Общая классификация техники игры в баскетбол.

## Практическая часть

### Контрольные тесты.

#### 1. Физическая подготовка - ОФП

| Тесты  | Юноши   | Девушки |
|--|---------|---------|
| 1. Бег 30 м с высокого старта.                   | 4,5 сек | 5,5 сек |
| 2. Метание набивного мяча сидя на полу (2-3 кг). | 6 м     | 4 м     |
| 3. Прыжки в длину с места.                       | 235 м   | 170 м   |
| 4. Челночный бег 30 м (3x10 м).                  | 7,5 сек | 8,5 сек |

#### 2. Техническая подготовка.

| №  | Тесты   | оценка |   |   |         |   |   |
|----|---|--------|---|---|---------|---|---|
|    |   | юноши  |   |   | девушки |   |   |
|    |   | 5      | 4 | 3 | 5       | 4 | 3 |
| 1. | Штрафной бросок. Выполняются 10 бросков.                          | 6      | 5 | 4 | 5       | 4 | 3 |
| 2. | Трёхочковый бросок. Выполняются 10 бросков.                       | 4      | 3 | 2 | 3       | 2 | 1 |
| 3. | Ведение мяча, 2 шага. Выполняются 10 бросков (5 справа, 5 слева). | 8      | 7 | 6 | 7       | 6 | 5 |

### Перечень вопросов к экзамену (4 семестр очная форма обучения)

1. Возникновение и развитие игры.
2. Общие положения спортивной тренировки (объем и интенсивность нагрузки).
3. История развития бадминтона в России.
4. Организация и проведение соревнований по бадминтону.
5. Техника перемещений. Методика обучения технике перемещений.
6. Быстрота и методика ее развития в бадминтоне.
7. Какие существуют траектории полета волана в бадминтоне.
8. Выносливость и методика ее развития в бадминтоне.
9. Разновидность подач в бадминтоне. Методика обучения технике подач.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств в бадминтоне.
11. Виды ударов в бадминтоне. Методика обучения выполнения ударов в бадминтоне.
12. Сила и методика ее развития в бадминтоне.
13. Техника выполнения атакующего удара в бадминтоне. Методика обучения.
14. Ловкость и методика ее развития в бадминтоне.
15. Техника приема атакующего удара. Методика обучения технике приема волана.
16. Гибкость и методика ее развития в бадминтоне.
17. Стойки в бадминтоне. Перемещения при одиночной игре в бадминтоне.
18. Перемещения игроков в парном разряде. Смешанном разряде.
19. Средства и методы тренировки в бадминтоне.
20. Структура тренировочного занятия.
20. Планирование спортивной тренировки (годовое, оперативное, поурочное).

### Перечень вопросов к экзамену (настольный теннис) (5 семестр очная форма обучения)

1. История возникновения и развития настольного тенниса в России.
2. Основные понятия и терминология настольного тенниса.
3. Характеристика игры в настольный теннис.
4. Современное состояние настольного тенниса в стране и в мире.
5. Персоналии выдающихся отечественных игроков в настольный теннис.
6. Требования к инвентарю для игры в настольный теннис.
7. Характеристика соревновательной деятельности в настольном теннисе.
8. Судейство соревнований в настольном теннисе.
9. Виды соревнований в настольном теннисе.
10. Правила правильной подачи.
11. Правила розыгрыша очка в настольном теннисе.
12. Развитие техники игры и инвентаря в настольном теннисе.
13. Проведение командных соревнований в настольном теннисе.
14. Классификация техники приемов игры в нападении игроков.
15. Классификация техники приемов игры в защите игроков.
16. Типичные ошибки в технике выполнения атакующих ударов.
17. Методика обучения техническим элементам в настольном теннисе.
18. Характеристика тактики игры в паре.
19. Характеристика приемов нападения игроков.
20. Характеристика приемов техники игры в защите.
21. Основные правила игры в настольный теннис.
22. Классификация тактики и стилей игры в настольный теннис.
23. Тактика подач и приёма подач.
24. Тактика одиночной игры.
25. Тактика парной игры.
26. Тактика командной игры.
27. Виды подготовки игроков в настольный теннис.
28. Ошибки при выполнении подач в настольном теннисе.
29. Современные средства и методы обучения игре в настольный теннис.
30. Разминка, ее виды и значение в настольном теннисе.
31. Этапы спортивной подготовки.
32. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.
33. Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису.
34. Психологические качества и свойства личности игрока в настольный теннис.

### **Примерная тематика курсовых работ (5 семестр, очная форма обучения)**

#### ***Блок 1. Теоретические аспекты методики воспитания основных двигательных способностей в базовых видах спортивных игр.***

1. Особенности физической подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.
2. Методика воспитания двигательных качеств в одном из базовых видов спортивных игр.
3. Методика развития выносливости на различных этапах спортивной подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.
4. Методика воспитания общей выносливости в одном из базовых видов спортивных игр.
5. Методика воспитания специальной выносливости в одном из базовых видов спортивных игр.
6. Методика воспитания силовых качеств в одном из базовых видов спортивных игр.
7. Методика скоростно-силовой подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.
8. Методика воспитания быстроты в одном из базовых видов спортивных игр.
9. Методика воспитания ловкости в одном из базовых видов спортивных игр.
10. Методика воспитания гибкости в избранном виде спорта.

11. Методика воспитания силовых качеств на различных этапах спортивной подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.

12. Методика скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.

13. Методика воспитания гибкости на различных этапах спортивной подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.

14. Методика развития скоростных способностей на различных этапах спортивной подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.

15. Особенности методики общей физической подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.

16. Особенности методики специальной физической подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.

## ***Блок II. Теоретические аспекты методики технической подготовки в базовых видах спортивных игр.***

1. Особенности технической подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.

2. Методика обучения выполнения движений в одном из базовых видов спортивных игр (средства, методы, последовательность обучения движениям).

3. Методика обучения отдельным техническим элементам на уроках физической культуры в одном из базовых видов спортивных игр.

4. Методика обучения техническим элементам в одном из базовых видов спортивных игр различных категорий обучающихся на внеурочных занятиях.

5. Методика обучения отдельным техническим элементам в одном из базовых видов спортивных игр на различных этапах спортивной подготовки.

6. Методика технической подготовки в одном из базовых видов спортивных игр в системе дополнительного физкультурно-спортивного образования.

## ***Блок III. Теоретические аспекты отдельных разделов подготовки в базовых видах спортивных игр.***

1. Структура и основные компоненты физической подготовки в одном из базовых видов спортивных игр обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности или общеобразовательных организаций.

2. Структура и основные компоненты технической подготовки в одном из базовых видов спортивных игр обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности или общеобразовательных организаций.

3. Структура и основные компоненты тактической подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.

4. Структура и основные компоненты теоретической подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.

5. Структура и основные компоненты технико-тактической подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.

6. Структура и основные компоненты интегральной подготовки в одном из базовых видов спортивных игр.

7. Физическая подготовка в одном из базовых видов спортивных игр обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на различных этапах подготовки.

8. Техническая подготовка в одном из базовых видов спортивных игр обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на различных этапах подготовки.

9. Тактическая подготовка в одном из базовых видов спортивных игр обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на различных этапах подготовки.

10. Структура и основные компоненты контроля физической подготовки юных спортсменов в одном из базовых видов спортивных игр в процессе многолетней тренировки.

11. Структура и основные компоненты контроля технической подготовки юных спортсменов в одном из базовых видов спортивных игр спорта в процессе многолетней тренировки.

**Примерный перечень вопросов к экзамену (гандбол)  
(6 семестр, очная форма обучения).**

1. Техника и методика обучения передвижениям в нападении.
2. Техника и методика обучения ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
3. Техника и методика обучения ловле и передаче мяча одной и двумя руками снизу.
4. Техника и методика обучения ловле и передаче мяча одной рукой от плеча.
5. Классификация передачи мяча.
6. Техника и методика обучения ведению мяча.
7. Техника и методика обучения броску двумя руками от груди.
8. Техника и методика обучения броску одной рукой от плеча.
9. Техника и методика обучения броску одной рукой сверху в движении.
10. Техника и методика обучения передвижениям в защите.
11. Техника и методика обучения выбиванию и вырыванию мяча.
12. Техника и методика обучения заслонам.
13. Техника и методика обучения групповым действиям в нападении.
14. Стремительное нападение (методика обучения).
14. Позиционное нападение (методика обучения).
15. Личная система защиты (методика обучения).
16. Зонная защита, ее варианты.
17. Смешанная система защиты (методика обучения).
18. Сочетание технических приемов (финт на проход, финт на бросок, методика обучения)
19. Размеры, оборудование площадки для игры.
20. Судейская бригада на игру.
21. Продолжительность игры, начало игры
22. Результат игры.
23. Минутный перерыв.
24. Правила замены.
25. Основное время игры Понятие чистого, грязного времени.

**IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4.1. Основная литература**

1. Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов : монография / В.П. Губа, А. Скрипко, А. Стула. - Москва : Спорт, 2016. - 169 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-8-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461312> (25.08.2023).
2. Горская И.Ю. Координационная подготовка спортсменов : монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 220 с. : граф., схем., табл. - Библиогр. в кн. ; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429341> (дата обращения 20.08.2023)
3. Игнатьева В. Я. И 26 Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатьева. – Москва : Спорт, 2016. - 328 с. : ил. Библиогр. в кн. ; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429199> (дата обращения 22.08.2023) ISBN 978-5-906839-45-9

4. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства : практическое пособие : [12+] / В.В. Команов. – Москва : Спорт : Человек, 2017. – 145 с. : табл., ил. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481846> (дата обращения: 01.02.2023). – ISBN 978-5-9500178-5-8. – Текст : электронный.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие / О.Б. Лапшин. - Москва : Человек, 2014. - 177 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-903508-73-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=4614139> (25.07.2023)
6. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол: планы уроков / О.Б. Лапшин. - Москва : Человек, 2015. - 257 с. : схем., табл., ил. - ISBN 978-5-906131-51-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461414> (20.06.2023)
7. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 657 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499925> (дата обращения: 01.03.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный.
8. 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 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262> (дата обращения 21.08.2023)
9. Сираковская Я.В. Бадминтон : учебно-методическое пособие : [16+] / Я.В. Сираковская, А.В. Завьялов, О.В. Шкирева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 78 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572422> (дата обращения: 01.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0536-9. – Текст : электронный.
10. Фетисова С.Л. Волейбол : учебное пособие : [16+] / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. – 97 с. : ил., табл. – ISBN 978-5-8064-2572-1; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516> (дата обращения: 06.08.2023).

#### 4.2. Дополнительная литература

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 20.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст : электронный.
2. Губа В.П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы / В.П. Губа, А. Стула, К. Кромке ; худож. А. Литвиненко. - Москва : Спорт, 2017. - 272 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-75-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454495> (18.07.2023)
3. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645> (дата обращения 12.08.2023).
4. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. - Москва : Спорт, 2015. - 128 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-9906734-4-1 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429> (дата обращения 26.08.2023)
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учеб. заведений. – М., 2019 г. - ISBN 5-7695-1749-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=478495> (28.06.2023)

6. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Золотавина И.В.- Электрон. текстовые данные. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 152 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>.(дата обращения 13.08.2023). - ЭБС «IPRbooks»

7. Макаров Ю. М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах: монография / Ю.М. Макаров. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 150 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3923-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363696> (дата обращения 17.06.2023)

8. Мелентьев В.П. Футбольные финты, уловки, трюки: самоучитель для футболиста / В.П. Мелентьев. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 65 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-24-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461331> (дата обращения 23.05.2023)

9. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> (дата обращения: 11.05.2023). – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.

10. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. В.П. Губы. - Москва : Спорт : Человек, 2015. - 208 с. : табл., схем. - Библиогр.: с. 178-180 - ISBN 978-5-906131-61-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430418> (дата обращения 21.05.2023)

11. Шамонин А.В. Повышение технической подготовленности юных футболистов при развитии координационных способностей / А.В. Шамонин. - Екатеринбург : Изд-во УралГАХА, 2011. - 70 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7408-0120-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=222104> (дата обращения 15.05.2023)

#### V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| № пп | Ссылка на информационный ресурс             | Наименование разработки в электронной форме   | Доступность      |
|------|---|---|------------------|
| 1.   | <a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> | <b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ. | Свободный доступ |

#### VI.СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 1. | <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> | Электронно-библиотечная система (ЭБС)<br>Университетская библиотека онлайн | Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой |
|----|---|--|--|

|    |  |  |                                |
|----|--|--|--------------------------------|
|    |  |  | имеется доступ к сети Интернет |
| 2. | <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a> | Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования | Свободный доступ               |

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOfficeидр.

## VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук). Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

## IX. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дополнения и изменения в рабочей программе на \_\_\_\_/\_\_\_\_ уч. год.

---



---



---



---

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры \_\_\_\_\_ протокол №

\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой: \_\_\_\_\_/Семянникова В.В./