

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности



/ А. А. Шахов /

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.04.10 Спортивные игры

**Направление подготовки:** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

**Направленность (профиль):** Физическая реабилитация

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

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

**Кафедра:** физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1,2		
Семестр/триместр	1,2,3,4		

Лекции	72		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	252		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Экзамен – 1,2		
Контроль	36		
Самостоятельная работа	214,8		

**Всего часов: 576 часов**

**Трудоемкость: 16 зачетных единиц.**

Разработчик(и) рабочей программы:

старший преподаватель

подпись

Прокофьев Игорь Евгеньевич

## 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.04.10 «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-1	<b>Знать:</b> - основные средства, методы, современные технологии организации занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, по обучению двигательным действиям и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	<b>Знает:</b> - средства и методы организации и проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
	<b>Уметь:</b> - применять на практике в процессе обучения базовым видам спорта современные методики, технологии обучения.	<b>Умеет:</b> - практически реализовывать современные технологии в процессе обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий, навыками использования средств, методов, методик, современных технологий в процессе организации и проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.	<b>Владеет:</b> - навыками использования средств, методов, технологий организации и проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; навыками проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
ОПК-13	<b>Знать:</b> - основы планирования физкультурно-спортивных занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом основных положений теории физической	<b>Знает:</b> - основы документирования, основы планирования содержание занятий с учетом положений теории физической культуры.

	культуры, основы ведения документации	
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по видам спорта, входящих в программу олимпийских, паралимпийским, сурдоолимпийским игр, вести необходимую документацию.	<b>Умеет:</b> - составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдоолимпийским и специальным олимпийским видам спорта.
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования содержания и построения занятий, с учетом различных факторов и характеристик.	<b>Владеет:</b> - навыками планирования содержания занятий, с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

## 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)						
1	Раздел 1. Исторические аспекты становления отечественного футбола	18	2	-		16
2	Тема 1.Краткая история и основные этапы становления отечественного футбола.	4,5	0,5	-		4
3	Тема 2. Особенности становления отечественного футбола в советский период.	4,5	0,5	-		4
4	Тема 3. История становления футбола в современной России.	4,5	0,5	-		4
5	Тема 4. История становления футбола в Липецкой области в контексте общероссийских тенденций его развития. Краткая характеристика, периодизация.	4,5	0,5	-		4
7	Раздел 2. Общие основы теории и методики футбола: основные разделы подготовки	93	8	62		23
8	Тема 1. В ведение в предмет. Общая характеристика футбола.	3	-	-		3



24	<b>Раздел 1. История становления отечественного волейбола.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
25	Тема1. История отечественного волейбола. Волейбол в дореволюционной России. История становления советского волейбола. Тенденции развития волейбола в современной России.	3	1	-	-	2
26	Тема 2. История становления волейбола в Липецкой области.	3	1	-	-	2
27	<b>Раздел 2.Общие основы теории волейбола.</b>	<b>49</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
28	Тема 1.Техника игры в волейбол.	17	2	12	-	3
29	Тема 2.Тактика игры в волейбол.	12	2	8	-	2
30	Тема 3. Контроль технической подготовленности волейболистов: тесты и контрольные нормативы.	7	1	4	-	2
31	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в волейболе: общие понятия, характеристика, система контроля и методика развития.	13	2	8	-	3
32	<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований по волейболу.</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>7</b>
33	Тема1.Методика судейства.	8	2	4		2
34	Тема 2. Организация и проведение соревнований	9	2	4		3
35	Тема 3.Планирование соревнований, ведение документации.	7	1	4		2
36	<b>Раздел 4. Планирование тренировочного процесса.</b>	<b>19,7</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		<b>5,7</b>
37	Тема 1. Планирование тренировочных занятий, объемов и интенсивности нагрузки.	9	2	4		3
38	Тема 2.Особенности проведения тренировочных занятий с различными группами населения.	10,7	2	6		2,7
39	<b>Контроль</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
40	Консультации	-	-	-	-	-
41	<b>Форма отчетности</b>					
42	<b>Экзамен</b>	0,3	-	-	-	-
43	<b>Итого за 2 семестр:</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>54</b>		<b>26,7</b>
<b>3 семестр (баскетбол)</b>						
44	<b>Раздел 1.История становления отечественного баскетбола</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
45	Тема 1.Баскетбол в дореволюционной России. История становления советского баскетбола.	2	1	-		1

46	Тема 2. Тенденции развития баскетбола в современной России. Выдающиеся отечественные баскетболисты.	2	1	-	-	1
47	Тема 3. История становления баскетбола в Липецкой области.	2	1	-	-	1
48	Тема 4. История становления баскетбола в Ельце.	2	1	-	-	1
49	<b>Раздел 2. Общие основы теории баскетбола</b>	<b>43</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>9</b>
50	Тема 1. Введение в предмет. Общая характеристика игры баскетбол	3	2	-		1
51	Тема 2. Техника игры в баскетбол.	26	4	18		4
52	Тема 3. Организация и проведение соревнований по баскетболу	14	2	8		4
53	<b>Раздел 3. Содержание игровой деятельности</b>	<b>47,7</b>	<b>6</b>	<b>28</b>		<b>13,7</b>
54	Тема 1. Методика обучения и тренировки	47,7	6	28		13,7
55	<b>Контроль</b>	<b>9</b>	-	-	-	-
56	Консультации	-	-	-	-	-
57	<b>Форма отчетности</b>	-	-	-	-	-
58	<b>Экзамен</b>	<b>0,3</b>	-	-	-	-
59	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>26,7</b>
<b>4 семестр (настольный теннис)</b>						
60	<b>Раздел 1. История становления и развития настольного тенниса</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
61	Тема 1. Развитие настольного тенниса в СССР и России.	5	1	-	-	4
62	Тема 2. Настольный теннис в Олимпийских играх.	5	1	-	-	4
63	Тема 3. История становления настольного тенниса в Липецкой области и г. Ельце.	5	1	-	-	4
64	<b>Раздел 2. Общие основы теории настольного тенниса</b>	<b>73</b>	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>42</b>
65	Тема 1. Введение в предмет. Общая Характеристика настольного тенниса	7	1	-	-	6
66	Тема 2. Техника игры в настольный теннис.	34	2	18	-	14
67	Тема 3. Тактика игры в настольный теннис.	20	2	6	-	12
68	Тема 4. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	12	2	-	-	10
69	<b>Раздел 3. Содержание игровой деятельности</b>	<b>46,7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>26,7</b>
70	Тема 1. Методика обучения и тренировки в настольном теннисе.	46,7	8	12	-	26,7
71	<b>Контроль</b>	<b>9</b>	-	-	-	-
72	<b>Форма отчетности</b>		-	-	-	-

73	Экзамен	0,3	-	-	-	-
74	Итого за 4 семестр	144	18	36	-	80,7
75	Всего контроль	36	-	-	-	-
76	Всего отчетность	1,2	-	-	-	-
77	ИТОГО	576	72	252	-	214,8

**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 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 х 40 м

б) 120 м х 90 м

в) 100 м х 60 м

г) 110 м х 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. Копеев

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 скольки 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) Metallург
  - 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 полемому 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 чередуя ноги 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.

### **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.

### **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 эффектный 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 в связи 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) Фил Вулперт
- 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 передистоящая 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 произошел бросок
- в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным
- г) 2 либо 3 очка в зависимости от какого места произошел 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
- в) 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.

## 5 семестр (настольный теннис)

### 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. Структура игры и соревновательной деятельности.
7. Настольный теннис в Олимпийских играх.
8. Общая и специальная подготовка в настольном теннисе.
9. Развитие игровой техники и инвентаря в настольном теннисе.
10. Современное состояние и развитие настольного тенниса в России.
11. Классификация и общая характеристика техники игры.
12. Основы тактики игры.
13. Характеристика стилей игры в настольный теннис.
14. Права и обязанности участников соревнований и судей.
15. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.
16. Виды подготовки игроков в настольном теннисе.
17. Значение и место настольного тенниса в системе физического воспитания

*Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к экзамену.*

### Перечень вопросов к экзамену (футбол) (1 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 зачету (волейбол) (2 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 экзамену (баскетбол) (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.

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

1. 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 (настольный теннис)  
(4 семестр очная форма обучения)**

1. Основные понятия и терминология настольного тенниса.
2. Характеристика игры в настольный теннис.
3. Современное состояние настольного тенниса в стране и в мире.
4. Персоналии выдающихся отечественных игроков в настольный теннис.
5. Требования к инвентарю для игры в настольный теннис.
6. Характеристика соревновательной деятельности в настольном теннисе.
7. Судейство соревнований в настольном теннисе.
8. Виды соревнований в настольном теннисе.
9. Правила правильной подачи.
10. Правила розыгрыша очка в настольном теннисе.
11. Развитие техники игры и инвентаря в настольном теннисе.
12. Проведение командных соревнований в настольном теннисе.
13. Классификация техники приемов игры в нападении игроков.
14. Классификация техники приемов игры в защите игроков.
15. Типичные ошибки в технике выполнения атакующих ударов.
16. Методика обучения техническим элементам в настольном теннисе.
17. Характеристика тактики игры в паре.
18. Характеристика приемов нападения игроков.
19. Характеристика приемов техники игры в защите.

20. Основные правила игры в настольный теннис.
21. Классификация тактики и стилей игры в настольный теннис.
22. Тактика подач и приёма подач.
23. Тактика одиночной игры.
24. Тактика парной игры.
25. Тактика командной игры.
26. Виды подготовки игроков в настольный теннис.
27. Ошибки при выполнении подач в настольном теннисе.
28. Современные средства и методы обучения игре в настольный теннис.
29. Разминка, ее виды и значение в настольном теннисе.
30. Этапы спортивной подготовки.
31. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.
32. Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису.
33. Психологические качества и свойства личности игрока в настольный теннис.

#### 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> (25.08.2024).
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 20.08.2024)
3. Игнатъева В. Я. И 26 Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатъева. – Москва : Спорт, 2016. - 328 с. : ил. Библиогр. в кн. ; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429199> (дата обращения 22.08.2024) 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: 01.02.2024). – 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> (25.07.2024)
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> (20.06.2024)
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: 01.03.2024). – 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 21.08.2024)
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: 01.08.2024). – 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: 06.08.2024).

#### 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: 20.08.2024). – 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> (18.07.2024)

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 12.08.2024).

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 26.08.2024)

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> (28.06.2024)

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 13.08.2024). - 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 17.06.2024)

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 23.05.2024)

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: 11.05.2024). – 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 21.05.2024)

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 15.05.2024)

## 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) 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;
- LibreOffice и др.

## 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.