

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.11.2023 13:30:40  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bfff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:  
на заседании кафедры физической культуры и  
спорта  
протокол № 4 от 21.11.2022 г.  
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:  
Председатель УМК  
факультета педагогики  
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
для очной формы обучения**

Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
Часть, формируемая участниками образовательных отношений

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)

Квалификация  
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Старший преподаватель</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Десяткина Л.Ю.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	---

Для приема: 2020-2021 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Десяткина Л.Ю.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....	13
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	13
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	15
4.3. Рейтинг-план дисциплины .....	30
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	31
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	31
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	31
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	32

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

	деятельности (УК-7);	деятельности	деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1,2 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений, владений в области спортивной подготовки в избранном виде спорта, а также способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для поддержания уровня специальной физической подготовленности, обеспечивающей полноценную деятельность.

## **3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» на 1,2 семестр  
очная  
форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	5/180
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	73.2
лекций	12
практических/ семинарских	8
лабораторных	52
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	1.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	72
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	34.8

Форма контроля:

Экзамен 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)					Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	Лаб	П	Эк	СР С			
1 курс / 1 семестр									
1	Основные аспекты содержания и методики физической подготовки								
1.1	Виды физической подготовки  Направленность уровней физической подготовки. Направленность общей физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Виды специальной физической подготовки.	2		2		4	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра № 3	Реферат	Устный опрос, Семинар, Тестирование
1.2	Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном процессе  Факторы, определяющие влияние физической нагрузки на организм человека. Компоненты нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм. Зоны	2		2		6	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра № 3	Реферат	Устный опрос, Семинар, Тестирование

	интенсивности физической нагрузки. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.								
2	Направленность средств и методов развития физических качеств								
2.1	Средства физической подготовки  Признак и содержание физических упражнений. Характеристика физических упражнений. Классификация физических упражнений по признакам и целевой направленности. Оздоровительные силы природы. Гигиенические средства. Контроль физической нагрузки при самостоятельном выполнении физических упражнений.		6			6	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра № 3	Реферат	Лабораторная работа, Практическое задание, Тестирование
2.2	Методика развития (воспитания) физических качеств  Методы развития физических качеств. Средства и методы развития силы. Средства и методы развития быстроты. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития ловкости. Средства и методы развития гибкости.	2	20			20	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра № 3	Реферат	Контрольный норматив, Устный опрос, Лабораторная работа, Практическое задание
Итого по 1 курсу 1 семестру		6	26	4		36			
1 курс / 2 семестр									

1	Направленность средств общей и специальной физической подготовки футболиста								
1.1	<p>Основные средства общей и специальной физической подготовки футболиста</p> <p>Содержание спортивной подготовки. Задачи общей физической подготовки спортсмена. Задачи специальной физической подготовки спортсмена. Группы упражнений, используемые для решения задач спортивной подготовки. Направленность средств общей физической подготовки футболиста. Направленность средств специальной физической подготовки футболиста.</p>	2		2		4	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Реферат	Устный опрос, Семинар, Тестирование
1.2	<p>Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном процессе футболиста</p> <p>Факторы определяющие воздействие физической нагрузки на организм человека. Определения компонентов нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм. Зоны интенсивности физической нагрузки. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки. Цель выделения на учебно-тренировочных занятиях подготовительной, основной и</p>	2	6			8	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Реферат	Практическое задание, Устный опрос, Лабораторная работа

	заключительной части.								
2	Методы и средства воспитания физических качеств футболиста.								
2.1	<p>Методы совершенствования физической подготовки футболиста.</p> <p>Понятия «двигательное умение», «двигательный навык», двигательный динамический стереотип. Содержание этапов методики овладения двигательным действием. Специфика построения тренировочного процесса при занятиях футболом. Принципы дозирования нагрузки, частоты и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности. Задачи и виды планирования спортивной подготовки.</p>	10	2		12	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Реферат	Семинар, Лабораторная работа, Практическое задание	
2.2	<p>Физические и психические качества, характерные для футболиста</p> <p>Характеристика физических качеств. Методика оценки уровня развития физических качеств. Методы и средства воспитания физических качеств футболиста. Техничко-тактическая подготовка. Характеристика психических качеств. Особенности реакций в футболе. Особенности эмоциональных процессов. Волевые качества.</p>	2	10		12	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Реферат	Контрольный норматив, Устный опрос, Лабораторная работа, Практическое задание	
3	Экзамен				1	36			

Итого по 1 курсу 2 семестру	6	26	4	1	72				
Итого по дисциплине	12	52	8	1	108				

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

я и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	образовательно го процесса в образовательных организациях общего образования				
--	--	--	--	--	--

Код и формулировка компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня	Владеет навыками поддержания уровня физической	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
---	--	--	--	--	--

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Тестирование, Семинар, Реферат, Устный опрос
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Реферат, Лабораторная работа, Семинар, Тестирование
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Практическое задание, Лабораторная работа, Контрольный норматив
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Семинар, Реферат, Устный опрос, Тестирование

УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Семинар, Тестирование, Лабораторная работа
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическое задание, Лабораторная работа, Контрольный норматив

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10;

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

### Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат....

- 1) технической подготовки;
- 2) игровой подготовки;
- 3) соревновательной подготовки;
- 4) научно-методического обеспечения.

2. Упражнения, направленные на воспитание физических качеств, называются.....

- 1) физическими;
- 2) развивающими;
- 3) подводящими;
- 4) имитационными.

3. Специализированный процесс, содействующий в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется.....

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) физическим совершенством;
- 3) прикладной физической подготовкой;
- 4) специальной физической подготовкой.

4. 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. Игра возобновляется ...

- 1) «спорным мячом»
- 2) штрафным ударом
- 3) свободным ударом
- 4) вбрасыванием игроком противоположной команды

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

- 1) переходный
- 2) соревновательный
- 3) подготовительный
- 4) основной

6. Метод, используемый при реализации данной нагрузки: бег 200 метров 5 раз, интенсивность работы при ЧСС 170-180 уд/мин, отдых 90 секунд, называется .....

- 1) повторный метод.
- 2) переменный метод.
- 3) повторно-серийный метод.
- 4) интервальный метод.

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

- 1) переходный
- 2) соревновательный
- 3) подготовительный
- 4) основной

8. ##### – это способы выполнения двигательных действий футболистами, направленными на целесообразное и эффективное решение задач игры.

9. ##### – это организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

10. ##### – это целенаправленные действия футболиста, его умение из несколько возможных вариантов в данной игровой ситуации выбрать наиболее рациональное.

1. Установить соответствие между тренировочными циклами и характеристикой динамики параметров нагрузки.

- А) малые.
- Б) средние.
- В) большие.

- 1) характеризуют динамику нагрузок, подверженных волнообразным колебаниям в серии микроциклов, составляющих мезоцикл.
- 2) характеризуют динамику параметров нагрузок, подверженных волнообразным колебаниям в рамках микроциклов.
- 3) характеризуют динамику суммарных нагрузок в сериях средних циклов, составляющих этапы и периоды макроцикла.

А	Б	В

2. В процессе спортивной тренировки все практические методы применяют в различных сочетаниях. Подобрать к каждому методу соответствующую характеристику.

- А) Метод строго регламентированного упражнения
- Б) Метод стандартного упражнения
- В) Метод стандартно-непрерывного упражнения
- Г) Метод стандартно-интервального упражнения
- Д) Метод переменного упражнения.
- Е) Метод переменного-непрерывного упражнения.

Ж) Метод переменного-интервального упражнения.

З) Круговой метод

1) Метод, в котором упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

2) Метод, который представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности.

3) Метод характеризует повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка

4) Метод, в котором двигательная деятельность занимающихся осуществляется по твердо предписанной программе.

5) Метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.

6) Метод характеризуется направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме, при этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

7) Метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

8) Метод характеризуется наличием различных интервалов отдыха между нагрузками.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З

3. Существует определенная последовательность и преемственность упражнений, решающих задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки обучающихся. Составьте правильную последовательность упражнений.

1) игровая подготовка;

2) изучение и совершенствование спортивной техники;

3) повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств (быстроты простой и сложной двигательной реакции, силы, скорости, общей и специальной выносливости, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств);

4) изучение и совершенствование тактических действий.

--	--	--	--

4. Расположите физические качества в последовательности, целесообразной для их совершенствования в рамках одного занятия

1) быстрота;

2) выносливость;

3) гибкость;

4) ловкость;

5) сила.

--	--	--	--	--

5. Соотнести интенсивность физической нагрузки с показателями ЧСС и скоростью передвижения, выраженной в процентах от соревновательной скорости.

А) Низкая интенсивность

Б) Средняя интенсивность

В) Околосоревновательная интенсивность

Г) Соревновательная интенсивность

Д) Максимальная интенсивность

1) 160-175 уд/мин, 85-95 %

2) 175-190 уд/мин, 95-105 %

3) 140-160 уд/мин, 70-85%

4) 120-140 уд/мин, 55-70%

5) свыше 190 уд/мин, 105 %

А	Б	В	Г	Д

6. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами, которые они развивают.

- А) прыжки через скакалку в максимальном темпе  
 Б) прыжок в длину с места  
 В) передвижение на лыжах на дистанцию 2км  
 Г) выкрут прямыми руками с гимнастической палкой
- 1) сила
  - 2) быстрота
  - 3) ловкость
  - 4) гибкость
  - 5) выносливость

А	Б	В	Г	

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

**Устный опрос**

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Проведение тренировочного занятия с направленностью на развитие выносливости.
2. Проведение тренировочного занятия с направленностью на развитие координационных способностей.
3. Влияние возрастных особенностей организма на развитие силы
4. Методика проведения занятий на развитие силы в подростковом возрасте. Последовательность увеличения нагрузки.
5. Особенности использования силовых упражнений на занятиях с девушками.
6. Средства и методы развития силовой выносливости.
7. Планирование нагрузки на занятия, направленном преимущественно на развитие силы.
8. Динамика выносливости в зависимости от возрастных особенностей организма.
9. Средства развития выносливости.
10. Взаимосвязь с упражнениями, направленными на развитие других физических качеств.
11. Динамика тренировочной нагрузки, направленной на развитие выносливости, в процессе спортивной подготовки.
12. Влияние технической подготовленности на развитие выносливости.
13. Цель применения непрерывного метода, его воздействие на организм. Уровень интенсивности и объем нагрузки в непрерывном методе. Составить план тренировки.

14. Задачи, решаемые применением переменного метода тренировки. Уровни интенсивности выполнения упражнений. Воздействие переменного метода на организм. Составить план тренировки.
15. Цель применения повторного метода. Его влияние на функциональные возможности организма. Интервал работы и отдыха в зависимости от задач занятия. Уровень интенсивности выполнения упражнений. Составить план тренировки.
16. Цель применения кругового метода и методика его проведения.
17. Цель применения игрового метода и методика его проведения.
18. Методы определения окончательных способностей при отборе.
19. Совершенствование техники полевого игрока и вратаря.
20. Задачи игровой подготовки футболистов высокой квалификации в годовом цикле.
21. Система отбора в командах высокой квалификации и сборных командах (источники комплектования команд, варианты комплектования, методы оценки способностей).
22. Комплектование основного и игрового состава на конкретный матч.
23. Основные характеристики техники.
24. Критерии технической подготовленности.
25. Техничко-тактическая подготовка футболиста.
26. Особенности реакций в футболе.
27. Характеристика физических качеств.
28. Характеристика психических качеств.

#### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

#### Критерии оценки

5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

### Вопросы для семинаров

#### Тема: Виды физической подготовки

1. Направленность уровней физической подготовки.
2. Направленность общей физической подготовки.
3. Направленность специальной физической подготовки.
4. Виды специальной физической подготовки.

#### Тема: Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном процессе

1. Факторы, определяющие влияние физической нагрузки на организм человека.
2. Компоненты нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
3. Зоны интенсивности физической нагрузки.

4. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.

**Тема: Общая и специальная физическая подготовка футболиста.**

1. Планирование спортивной подготовки футболиста.
2. Средства общей физической подготовки футболиста.
3. Средства специальной физической подготовки футболиста.
4. Методы спортивной тренировки футболиста.
5. Методы воспитания физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

**Тема: Методы совершенствования физических качеств**

1. Цель применения непрерывного метода, его воздействие на организм. Уровень интенсивности и объем нагрузки в непрерывном методе. Составить план тренировки.
2. Задачи, решаемые применением переменного метода тренировки. Уровни интенсивности выполнения упражнений. Воздействие переменного метода на организм. Составить план тренировки.
3. Цель применения повторного метода. Его влияние на функциональные возможности организма. Интервал работы и отдыха в зависимости от задач занятия. Уровень интенсивности выполнения упражнений. Составить план тренировки.
4. Цель применения кругового метода и методика его проведения. Составить план тренировки.
5. Цель применения игрового метода и методика его проведения. Составить план тренировки.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **5** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **4** балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **3** балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

**Контрольный норматив**

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

### **Требования по выполнению обязательных тестов**

**Бег 100 м.** Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта.

**Бег на 2000, 3000 м.** Предназначается для определения выносливости. Проводится на стадионе или ровной местности.

**Прыжок в длину с места.** Предназначается для определения скоросто-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Каждому студенту предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

**Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки).** Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц – сгибателей туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени прямые, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». Упражнение выполняется на количество раз без учета времени.

**Подтягивание из виса на перекладине (юноши).** Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Показатель силы – количество подтягиваний. Юноши выполняют подтягивание из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры).

### **Нормативы по технической подготовке**

**Юноши:** ведение мяча, удары по мячу, остановки мяча, жонглирование мячом, удар по воротам, комбинация.

**Девушки:** ведение мяча, удары по мячу, остановки мяча, жонглирование мячом, удар по воротам, комбинация.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольного норматива

### **Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять учебно-тренировочную деятельность**

**Оценка «5»** – учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений направленных на развитие данного физического качества, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.

**Оценка «3»** – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»** – учащийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

### **Оценка успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

**Оценка «5»** – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Критерии оценки уровня технической подготовленности**

ЮНОШИ

1. Ведение мяча – 30 м.
2. Удары по мячу внутренней стороной стопы и подъемом.
3. Остановки мяча: подошвой, бедром, стопой, грудью.
4. Удары по мячу головой.
5. Ведение мяча по прямой и с обводкой противника.
6. Жонглирование мячом (25 раз).
7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии (16 м).
8. Удар по воротам на точность с 16 м (вороты поделены на 3 части; 4 из 5 ударов).
9. Комбинация (12 сек.): жонглирование (5 раз);- обводка (4 стойки на расстоянии 2-х метров друг от друга);- удар по воротам с 16 м (мяч пересекает линию ворот по воздуху).

девушки

1. Ведение мяча – 30 м.
2. Удары по мячу внутренней стороной стопы и подъемом.
3. Остановки мяча: подошвой, бедром, стопой, грудью.
4. Удары по мячу головой.
5. Ведение мяча по прямой и с обводкой противника.
6. Жонглирование (15 раз с касанием земли)
7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии (11 м)
8. Удар по воротам на точность с 11 м (вороты поделены на 2 части; зачет 3 из 5 ударов)
9. Комбинация (10 сек.): бег (10 м);- ведение мяча (10 м);- обводка 3-х стоек с последующей остановкой мяча в заданном круге (радиус 1 м);- бег 10 м и выполнение удара по не подвижному мячу в одну половину ворот с 6 м.

#### **Критерии оценки уровня физической подготовленности**

##### **Девушки**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 2000 м (мин. сек)	11.00	11.30	11.50	12.30	13.30
Прыжки в длину (см)	340	315	290	270	260
Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
Бег 100 (м)	16.0	17.0	17.5	17.9	18.9
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз	12	10	7	4	2
Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол- во раз).	50	45	40	35	25

##### **Юноши**

тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин. сек)	12.30	13.00	13.35	14.30	15.30
Прыжки в длину (см)	460	440	420	390	380
Прыжки в длину с места (см)	240	230	220	210	200
Бег 100(м)	13.5	14.0	14.3	14.8	15.0
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	9	6	5	3
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	6	4	2	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	8	5	3	2	1

### **Лабораторная работа**

#### **Тема. Техника нападения, ведение мяча, финты.**

1. Техника нападения. а) разновидности ударов по мячу ногой и головой; б) остановка мяча; в) ведение мяча (дриблинг); г) ведение мяча носком, внутренней стороной стопы, серединой и внешней стороной подъема. д) ведение мяча с изменением направления.
2. Перемещения. а) разновидности ходьбы и бега; б) остановки; в) повороты; г) прыжки.
3. Финты: а) финт на удар ногой; б) финт на ведение; в) финт на ведение с переступанием через мяч; г) финт на остановку мяча ногой
4. Сочетание действий: разновидности ударов по мячу ногой и головой; остановки катящегося, летящего мяча.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Классификация приемов техники игры в футбол.
2. Характеристика приемов перемещения, приема, ведения, передачи, удара.
3. Охарактеризовать технику ударов по мячу ногой.
4. Охарактеризовать технику ударов по летящему мячу.
5. Охарактеризовать технику способов остановки мяча.
6. Охарактеризовать технику способов ведения мяча ногой.

#### **Тема. Техника защиты, стойки перемещения, отбор мяча.**

1. Обучение технике игры в защите.
2. Перемещения.
3. Техника владения мячом.
4. Разновидности ударов по мячу ногой и головой.
5. Остановки мяча катящегося, летящего.

6. Отбор мяча выпадам, толчком плеча в плечо соперника, подкатом.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Характеристика разновидностей ударов по мячу ногой и головой.
2. Характеристика способов остановки мяча катящегося, летящего.
3. Характеристика способов отбор мяча выпадам, толчком плеча в плечо соперника, подкатом.
4. Характеристика приемов перемещения, выбивания мяча, блокирования мяча и игрока.

*Тема. Техника игры вратаря.*

Приемы игры вратаря: а) стойка вратаря, б) ловля мяча, в) отбивание мяча, г) перевод мяча, д) ввод мяча в игру.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Характеристика особенности техники вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча.
2. Характеристика приемов перемещения и задержания мяча: руками, ногами, туловищем.

***Тема. Тактика игры***

1. Общие понятия и классификация тактики.
2. Функции игроков.
3. Вратарь.
4. Игроки линии защиты.
5. Игроки средней линии.
6. Игроки линии нападения
7. Тактика нападения.
8. Эволюция тактики игры.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Общие понятия и классификация тактических действий игры в футбол.
2. Функции игроков: вратарь, игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения.
3. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении: уход открытый и скрытый, выбор места на поле, передачи, ведения мяча, удары по воротам.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения лабораторных работ

Описание методики оценивания выполнения лабораторных работ: оценка за выполнение лабораторных работ ставится на основании знания теоретического материала по теме работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты работы.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **5** баллов выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с компьютером и графическими редакторами, применения знания на практике, анализа результатов работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;

- **4** балла выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное знание фактического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты работы, формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи;

- **3** балла выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками

прикладной деятельности, способностью анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;

- **0-2** балла выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи.

### Практическое задание

1. Разработать свой вариант методики, направленной на рациональное формирование техники.
2. Разработать свою методику применения подвижных игр, направленных на освоение техники игры в футбол для начинающих спортсменов.
3. Предложить способы исправления ошибок при ведении мяча в футболе. Разработать методику применения средств и методов, направленных на обучение технике ведения мяча.
4. Предложить свою методику воспитания силовых способностей.
5. Разработать схему-проект воспитания выносливости с применением аэробных упражнения.
6. Составить комплекс упражнений для одного занятия, направленного на разностороннюю физическую подготовку средствами футбола.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке решения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки (в баллах)** (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

- **2** балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;

- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;

- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

### Реферат

1. Компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм.
2. Группы упражнений, используемых для решения задач спортивной подготовки.
3. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.

4. Характеристика быстроты как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания быстроты.
5. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости.
6. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы.
7. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости.
8. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.
9. Содержание спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки.
10. Методы спортивной подготовки. Подготовленность и спортивная форма.
11. Виды физической подготовки спортсмена и их взаимосвязь.
12. Проанализировать цели и задачи планирования тренировки в избранном виде спорта.
13. Охарактеризовать основные методы контроля за эффективностью проведения тренировочных занятий.
14. Средства и методы технической подготовки футболистов.
15. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом.
16. Обучение технике передвижений. Средства и методы тактической подготовки.
17. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе.
18. Средства и методы тактической подготовки.
19. Характеристика специальных физических качеств футболистов.
20. Структура специальной физической подготовленности футболиста.
21. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста.
22. Взаимосвязь видов подготовки.
23. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в футбол
24. Мини-футбол. Основные правила игры. Методика обучения технике и тактике игры.
25. Футбол в физическом воспитании различных категорий населения.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

#### **Критерии оценки**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного

изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;

- **менее 5** баллов выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

### Экзаменационные билеты

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 1 курс / 2 семестр

1. Цели и задачи общей физической подготовки.
2. Охарактеризовать методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.
3. Структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика частей занятия.
4. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочной работе.
5. Методы совершенствования физической подготовки.
6. Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.
7. Контроль, самоконтроль в физической подготовке. Оценка уровня развития двигательных качеств.
8. Виды физической подготовки спортсмена.
9. Определение физического качества «выносливость» и методика ее воспитания.
10. Определение физического качества «ловкость» и методика ее воспитания.
11. Определение физического качества «сила» и методика ее воспитания.
12. Определение физического качества «гибкость» и методика ее воспитания.
13. Определение физического качества «быстрота» и методика ее воспитания.
14. Определение физического качества «специальная выносливость» и методика ее воспитания.
15. Цели и задачи специальной физической подготовки.
16. Структура системы спортивной подготовки.
17. Характеристика компонентов нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
18. Основные принципы спортивной подготовки.
19. Определение физического качества «силовая выносливость» и методика ее воспитания.
20. Закономерности формирования двигательного навыка.
21. Направленность средств общей физической подготовки.
22. Направленность средств специальной физической подготовки.
23. Особенности воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
24. Охарактеризовать задачи и виды планирования спортивной подготовки.
25. Методы оценки уровня развития двигательных качеств.
26. Цели и задачи психологической подготовки спортсмена.
27. Виды планирования спортивной подготовки в избранном виде спорта.
28. Группа видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств, при различных соотношениях уровней их развития.
29. Группа видов спорта, характеризующихся высоким развитием ловкости.
30. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением выносливости.

31. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением скоростно-силовых качеств.
32. Основные средства общей и специальной физической подготовки в спортивных играх.
33. Правила игры в футбол и их влияние на характер, и содержание игры.
34. Изложение основных положений из разделов правил игры.
35. Система профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений
36. Средства, формы и методы совершенствования силы и точности ударов по мячу ногами.
37. Методы технической подготовки футболистов.
38. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом.
39. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе.
40. Средства тактической подготовки.
41. Методика воспитания прыгучести у юных футболистов.
42. Структура специальной физической подготовленности футболиста.
43. Средства, формы и методы совершенствования ударов головой.
44. Взаимосвязь видов подготовки.
45. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в футбол
46. Методика контроля соревновательной деятельности.
47. Методы обучения и тренировки.
48. Морально-волевая подготовка футболистов (задачи, содержание, средства, методы).
49. Определение понятия нагрузки и факторы ее определяющие.
50. Виды комбинаций в футболе.
51. Средства и методы технической подготовки футболистов.
52. Тактика футбола (определение, ее значение для совершенствования спортивного мастерства).

Образец экзаменационного билета

<p><b>МИНОБРНАУКИ РФ</b>  <b>ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ</b>  <b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>  <b>«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»</b>  <b>БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ</b>  <b>Кафедра физической культуры и спорта</b></p>	
<p>Дисциплина: Спортивная подготовка в избранном виде спорта очная форма обучения 1 курс 2 семестр</p>	<p>Курсовые экзамены 20__-20__ г. Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профиль: Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)</p>
<p><b>Экзаменационный билет № 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризовать методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.</li> <li>2. Группа видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств, при различных соотношениях уровней их развития.</li> <li>3. Решить кейс-задачу</li> </ol>	
<p>Дата утверждения: __.__._____</p>	<p>Заведующий кафедрой _____</p>

## Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

### Критерии оценки (в баллах):

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:

- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

### 1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4

9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

## 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

#### Основная литература

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>
2. Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва : Спорт, 2015. – 568 с. : ил., табл., граф. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906578-9-2 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456>
3. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с.

#### Дополнительная литература

1. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2012. - 384 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423>
2. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / В.П. Губа. - Москва : Спорт, 2016. - 201 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299>
3. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец."Физ. культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред.Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова .— 5-е изд., стер. — М. : Академия, 2012 .— 397 с.

### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

## Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия  
[https://www.google.com/intl/ru\\_ALL/chrome/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html)
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия [https://yandex.ru/legal/browser\\_agreement/index.html](https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html)

### 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Весы электронные, шведская стенка, гантеля, мат гимнастический, дорожка беговая larsen tm8420a, перекладина, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер силовой, кроссовер, тренажёр "бицепс-трицепс", тренажёр "сведения и разведения ног", тренажёр "жим горизонтальный".
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Скамейки , щит баскетбольный, сетка волейбольная.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Мяч гандбольный, мяч футбольный, барьер, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", учебно-методические пособия "методика обучения

		<p>физической культуре", проектор vivitek, классная доска, учебная мебель.</p> <p>Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Office Professional Plus</li> <li>2. Windows</li> <li>3. Браузер Google Chrome</li> </ol>
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	<p>Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410.</p> <p>Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Браузер Google Chrome</li> <li>2. Office Professional Plus</li> </ol>
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	<p>Проектор vivitek, настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики", классная доска, учебная мебель.</p> <p>Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Office Professional Plus</li> <li>2. Windows</li> <li>3. Браузер Google Chrome</li> <li>4. Браузер Яндекс</li> </ol>
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	<p>Ксерокс kyosera, принтер canon lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы.</p> <p>Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Office Professional Plus</li> <li>2. Windows</li> </ol>