

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2018 г.

Теория и методика избранного вида спорта рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Учебный план z49.03.01_20_00Физическая культура.plx
Направление 49.03.01 Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **15 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 540

в том числе:

аудиторные занятия 38

самостоятельная работа 481

часов на контроль 21

Виды контроля на курсах:

экзамены 3

зачеты 1, 2

курсовые работы 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Лекции	4	2	4	4	2	8	10	14
Практические	8	6	12	4	8	22	28	32
Итого ауд.	12	8	16	8	10	30	38	46
Контактная работа	12	8	16	8	10	30	38	46
Сам. работа	164	96	192	60	125	113	481	269
Часы на контроль	4	4	8	8	9	18	21	30
Итого	180	108	216	76	144	161	540	345

Программу составил(и):

Зам. нач. фак., Сивцев Николай Николаевич; канд. наук по физическому воспитанию и спорту, Зав. кафедрой, Артёменко Тарас Григорьевич; Тукайнова Ася Васильевна; Зав. кафедрой, Алексеев Василий Николаевич; дпн, Пьянзин Андрей Иванович; Колесниченко Галина Александровна

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика избранного вида спорта

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от _____ 2018 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2018 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ _____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2019 г. № __
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2020 г. № __
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2021 г. № __
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2022 г. № __
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Овладение теоретическими и практическими основами физкультурно-спортивной деятельности в области избранного вида спорта, организационных и нормативных основах тренировочной и соревновательной деятельности, как фактора формирования здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Введение в специальность по тренерской деятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Основы тренерского мастерства (ФО)
2.2.2	Организационно-управленческие основы подготовки спортсменов (ФО)
2.2.3	Теория спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

ОПК-12: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
3.1.2	С/02.5 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта
3.1.3	D/02.6 Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма
3.1.4	спортсменов
3.1.5	Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки (по виду спорта); методика преподавания
3.1.6	
3.2	Уметь:
3.2.1	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
3.2.2	С/02.5 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта
3.2.3	D/02.6 Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов
3.2.4	Поддерживать учебную дисциплину во время занятия; пользоваться спортивным инвентарем и тренажерными устройствами
3.3	Владеть:

3.3.1	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
3.3.2	С/02.5 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта
3.3.3	D/02.6 Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов
3.3.4	Проведение с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике вида спорта, с целью развития технической подготовки

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Спортивное единоборство						
1.1	Общая характеристика спортивных единоборств, Методика обучения в спортивных единоборствах /Лек/	1	2		Э6	0	
1.2	Общая характеристика спортивных единоборств /Пр/	1	2		Э6	0	
1.3	Общая характеристика спортивных единоборств /Ср/	1	10		Э6	0	
1.4	Методика обучения в спортивных единоборствах /Пр/	1	2		Э6	0	
1.5	Методика обучения в спортивных единоборствах /Ср/	1	10		Э6	0	
1.6	Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий /Пр/	1	2		Э6	0	
1.7	Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий /Ср/	1	10		Э6	0	
1.8	Основы техники спортивных единоборств /Ср/	1	10		Э6	0	
1.9	Развитие физических качеств средствами спортивных единоборств /Ср/	1	10		Э6	0	
1.10	Содержание программы базовой подготовки групп начального обучения /Ср/	1	10		Э6	0	
1.11	Основы организации и построения занятий в спортивных единоборствах. /Ср/	1	16		Э6	0	
1.12	Прогнозирование спортивных достижений в процессе занятий спортивными единоборствами. /Ср/	1	10		Э6	0	
1.13	Управление подготовкой спортсменов /Ср/	1	10		Э6	0	
1.14	Тестирование /К/	1	0		Э6	0	
	Раздел 2. Спортивные игры Волейбол						
2.1	Введение в специализацию /Лек/	2	1			0	
2.2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания /Ср/	2	10		Э1	0	
2.3	История возникновения и развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания /Лек/	2	1			0	
2.4	Основные понятия волейбола и терминология /Ср/	2	10		Э1 Э2	0	

2.5	Официальные правила волейбола. Сооружение и оборудование. Участники /Лек/	2	1		Э2 Э4	0	
2.6	Игровой формат. Перерывы, задержки и интервалы. Игровые действия. Игрок либеро. Поведение участников /Ср/	2	10		Э3	0	
2.7	Физическое развитие и физическая подготовка волейболистов /Ср/	2	10			0	
2.8	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка /Пр/	2	1			0	
2.9	Технико-тактическая подготовка волейболистов /Пр/	2	1			0	
2.10	Интегральная подготовка волейболистов /Ср/	2	10			0	
2.11	Судейская коллегия соревнований по волейболу. Главная судейская коллегия. Судьи, их обязанности и официальные жесты /Лек/	2	1		Э3 Э4	0	
2.12	Виды и способы проведения соревнований по волейболу. Рекомендации судьям по подготовке к участию в судействе соревнований /Ср/	2	10			0	
2.13	Методическая подготовка судей. Виды и способы проведения соревнований по волейболу. Рекомендации судьям по подготовке к участию в судействе соревнований /Пр/	2	1		Э5 Э6	0	
2.14	Инструкторская и судейская подготовка. /Пр/	2	1			0	
2.15	/Зачёт/	2	0			0	
	Раздел 3. Легкая атлетика						
3.1	Введение в специализацию: /Лек/	3	1			0	
3.2	/Лек/	3	1			0	
3.3	/Пр/	3	1			0	
3.4	/Пр/	3	1			0	
3.5	/Пр/	3	1			0	
3.6	/Пр/	3	1			0	
3.7	/Пр/	3	2			0	
3.8	/Зачёт/	3	0			0	
	Раздел 4. Национальные виды спорта						
4.1	Введение в специализацию: место и значение история развития, /Лек/	3	1			0	
4.2	/Лек/	3	1			0	
4.3	/Лек/	3	2			0	
4.4	/Пр/	3	1			0	
4.5	/Пр/	3	1			0	
4.6	/Пр/	3	1			0	
4.7	/Пр/	3	1			0	
4.8	/Пр/	3	1			0	
4.9	/Пр/	3	1			0	
4.10	/Пр/	3	2			0	
4.11	/Зачёт/	3	0			0	
	Раздел 5. 5 семестр Спортивные игры Баскетбол						
5.1	Введение в специализацию: /Лек/	3	1			0	

5.2	/Ср/	3	5			0	
5.3	/Лек/	3	0			0	
5.4	/Ср/	3	5			0	
5.5	/Лек/	3	1			0	
5.6	/Ср/	3	5			0	
5.7	/Лек/	3	0			0	
5.8	/Ср/	3	5			0	
5.9	/Лек/	3	0			0	
5.10	/Ср/	3	5			0	
5.11	/Лек/	3	0			0	
5.12	/Ср/	3	5			0	
5.13	/Пр/	3	2			0	
5.14	/Ср/	3	5			0	
5.15	/Пр/	3	1			0	
5.16	/Ср/	3	5			0	
5.17	/Пр/	3	1			0	
5.18	/Ср/	3	5			0	
5.19	/Пр/	3	1			0	
5.20	/Ср/	3	5			0	
5.21	/Пр/	3	1			0	
5.22	/Ср/	3	5			0	
5.23	/Пр/	3	1			0	
5.24	/Ср/	3	5			0	
5.25	/Пр/	3	1			0	
5.26	/Ср/	3	5			0	
5.27	/Пр/	3	0			0	
5.28	/Ср/	3	5			0	
5.29	/Пр/	3	0			0	
5.30	/Ср/	3	5			0	
5.31	/Пр/	3	0			0	
5.32	/Ср/	3	5			0	
5.33	/Пр/	3	0			0	
5.34	/Ср/	3	5			0	
5.35	/Пр/	3	0			0	
5.36	/Ср/	3	5			0	
5.37	/Пр/	3	0			0	
5.38	/Ср/	3	5			0	
5.39	/Пр/	3	0			0	
5.40	/Ср/	3	6			0	
5.41	/Пр/	3	0			0	
5.42	/Ср/	3	6			0	
5.43	/Пр/	3	0			0	
5.44	/Ср/	3	6			0	
5.45	/Пр/	3	0			0	
5.46	/Пр/	3	0			0	
5.47	/Пр/	3	0			0	
5.48	/Экзамен/	3	18			0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Место теории и методике избранного вида спорта в системе профессионального физкультурного образования.
2. Место спорта в общей системе физического воспитания.
3. Соревнования и соревновательная деятельность спортсмена.
4. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.

5. Применение средств и методов в тренировочной деятельности спортсмена.
6. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
7. Спортивная техника как предмет обучения.
8. Классификация средств и методов обучения двигательным действиям.
9. Этапность обучения двигательным действиям.
10. Тактические действия спортсмена и методика обучения им.
11. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.
12. Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.
13. Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.
14. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
15. Контроль за развитием основных двигательных способностей.
16. Внеклассная спортивная работа в общеобразовательной школе.
17. Работа по спорту в образовательных учреждениях различного типа (ДЮСШ, сельских школах, интернатах и т.д.).
18. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
19. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
20. Тренировка как многолетний процесс.
21. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов.
22. Задачи, содержание и методика тренировки квалифицированных спортсменов.
23. Спортивная ориентация и отбор.
24. Особенности планирования и учета тренировки юных спортсменов.
25. Планирование тренировки спортсменов в зависимости от квалификации и этапа подготовки.
26. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками юных спортсменов.
27. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками квалифицированных спортсменов.
28. Основы управления подготовкой спортсменов.
29. Педагогические средства восстановления в спорте.
30. Психологические средства восстановления в спорте.
31. Медико-биологические средства восстановления в спорте.
32. Внетренировочные факторы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов.
33. Особенности спортивной подготовки инвалидов.
34. Характеристика педагогической деятельности тренера.
35. Характеристика детского спортивного коллектива.

5.2. Темы письменных работ

1. Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.
2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
5. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
7. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
8. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
9. Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
10. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
11. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
12. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Где зародился волейбол?
 1. США
 2. Россия
 3. Франция
 4. Германия
2. Назовите создателя волейбола
 1. Д. Крокер
 2. Джон Дани
 3. Уильям Дж. Морган
 4. Сенджен Смит
3. Высота женской и мужской сетки:
 1. 225-245 см
 2. 224-243 см
 3. 222 – 240 см.
4. Размеры волейбольной площадки:
 1. 12 x 9 м
 2. 18 x 9 м
 3. 20 x 10 м.
5. Высота стойки . Расстояние от боковых линий до стоек должны быть соответственно:
 1. 2,55 и 0,5 – 1м

2. 2,70 и 2 м
3. 2,65 и 1,5 м.
6. Размер зоны разминки
 1. 2x4
 2. 3x5
 3. 3x3
 4. 3x4
7. Низкая стойка волейболиста применяется при выполнении
 1. нападающего удара
 2. блокирования
 3. приема мяча с нападающего удара
 4. верхней боковой подачи
8. Стопорящим шагом в разбеге для нападающего удара является
 1. первый шаг разбега
 2. второй шаг разбега
 3. третий шаг разбега
 4. последний шаг разбега
9. При выполнении приема мяча сверху двумя руками большие пальцы рук направлены
 1. в сторону мяча
 2. друг на друга
 3. в сторону лица игрока
 4. вверх-вперед
10. За грубое поведение в первый раз игрок получает:
 1. предупреждение
 2. замечание и красную карточку
 3. удаление и красную и желтую карточку.
11. В глубину зона подачи распространяется:
 1. на любое расстояние
 2. на 1-2 метра от лицевой линии
 3. до конца свободной зоны.
12. Соприкосновение с сеткой считается ошибкой, если:
 1. игрок, не пытающийся играть мяч, случайно коснулся сетки;
 2. после удара по мячу игрок коснулся шнура за пределами общей длины сетки, не мешая игре;
 3. игрок касается сетки или антенны во время его игрового действия мячом или мешает игре.
13. Высота потолка на официальных соревнованиях ФИВБ
 1. не менее 7
 2. не менее 10
 3. не менее 12,5
 4. не более 15
14. Внутреннее давление мяча
 1. 0,4-0,352 кг/см²
 2. 0,29-0,3 кг/см²
 3. 0,3-0,325кг/см²
15. Либеро может быть капитаном?
 1. да
 2. нет
 3. в исключительных случаях
 4. если попросит тренер
16. Высота и диаметр антенны
 1. 180-1см
 2. 175-3см
 3. 190-0,5см
 4. 200-2,5см
17. Передача мяча снизу двумя руками выполняется:
 1. напряженными руками, согнутыми в локтях
 2. прямыми напряженными руками
 3. расслабленными предплечьями
 4. расслабленными прямыми руками
18. Верхняя прямая подача выполняется из:
 1. высокой стойки
 2. средней стойки
 3. низкой стойки
19. Двойное касание будет тогда, когда:
 1. два игрока одной команды коснулись мяча одновременно;
 2. мяч касается различных частей тела игрока;
 3. последовательно игрок ударяет мяч дважды подряд.
20. Игровому капитану разрешается обращаться к судьям:

1. когда мяч находится в игре;
2. когда мяч находится вне игры;
3. в любое время.
21. Свободные зоны за боковыми линиями должны быть:
 1. 2-3 м;
 2. 3-5 м;
 3. на усмотрение судьи.
22. Свободные зоны за лицевыми линиями должны быть:
 1. 2-3 м;
 2. 3-8 м;
 3. на усмотрение судьи.
23. Разрешается играть на:
 1. ровной нескользкой поверхности;
 2. ровной скользкой поверхности;
 3. по согласованию, на любой поверхности.
24. Все перерывы между партиями составляют:
 1. 3 минуты;
 2. 5 минут;
 3. между 1-4 партиями 3 минуты, перед 5 партией 5 минут.
25. Деление площадки на переднюю и заднюю зоны определяется:
 1. расстановкой игроков;
 2. функциями игроков;
 3. правилами соревнований.
26. Кто из судей находится в свободной зоне:
 1. первый и второй судьи, секретарь;
 2. первый и второй судьи, линейные;
 3. первый и второй судьи, секретарь и линейные.
27. Команда может состоять максимум из:
 1. 12 игроков;
 2. 10 игроков;
 3. 14 игроков.
28. Играть в матче могут:
 1. только игроки, записанные в протокол
 2. игроки, не записанные в протокол;
 3. как исключение, с разрешения первого судьи.
29. Мяч находится в игре:
 1. с момента свистка судьи, разрешающего подачу;
 2. с момента получения мяча от подавальщика;
 3. с момента удара на подаче, разрешенного первым судьей
30. Тренер команды берет замены и тайм-ауты и при этом вопросам контактирует:
 1. со вторым судьей;
 2. с секретарем;
 3. с первым судьей
31. Футболки игроков имеют нумерацию:
 1. 1-18;
 2. 1-12;
 3. 1-24.
32. Размер флажка судей на линии
 1. 40x40
 2. 30x40
 3. 50x40
 4. 30x50
33. Сколько судей на линии
 1. 3 или 4
 2. 4
 3. 1 или 2
 4. 2 или 4
34. Кто проводит жеребьевку
 1. 2 судья
 2. 1 судья
 3. Секретарь
 4. капитан
35. Сколько партий в одном матче
 1. 3 или 5
 2. 5 или 4
 3. 3
 4. 2 или 5
36. Если первый судья по какой-либо причине не может выполнять свои обязанности, кто может его заменить

1. 2-й судья
 2. Секретарь
 3. Главный судья
 4. Игра останавливается
 37. Тайм-аут длится
 1. 1 мин
 2. 30 сек
 3. Столько сколько нужно
 4. 45 сек
 38. Технический тайм – аут дается, когда лидирующая команда набирает
 1. 7-14
 2. 6-16
 3. 8-18
 4. 8-16
 39. Сколько времени дается на замену
 1. 30 сек
 2. Сколько нужно
 3. 1 мин
 4. 45 сек
 40. Либеро замещает
 1. Любого игрока
 2. Любого игрока на задней зоне
 3. Только игроков 5 и 6 зоны
 41. Кто может сидеть на скамейке команды
 1. Только игроки
 2. Болельщики
 3. Родители
 4. Члены команды
 42. Сколько касаний мяча должна сделать команда, чтобы отправить мяч на площадку соперника
 1. 4
 2. 3
 3. 2
 4. Сколько угодно
 43. Какая карточка дается за дисквалификацией
 1. Желтая
 2. Желтая и красная
 3. Красная
 4. Предупреждение
 44. Сколько минут дается для восстановления травмированного
 1. 1 мин
 2. 30 сек
 3. 5 мин
 4. 3 мин
 45. Сколько подавальщиков мячей
 1. 4
 2. 6 или 5
 3. 6
 4. 3
 46. Сколько замен в одной партии
 1. 6 неполных
 2. 3 неполных, 3 полных
 3. 2 неполных, 4 полных
 4. 3 неполных
- Тестирование по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»
(Спортивное единоборство)
1. Под срочной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается
 - а) физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом;
 - б) психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений;
 - в) физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия;
 - г) все перечисленное выше верно.
 2. Под долговременной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается
 - а) физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом под воздействием нагрузки;
 - б) психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений;
 - в) физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия;
 - г) все перечисленное выше верно
 3. Специфические координационные способности успешнее всего развиваются ...
 - а) в 6-7 лет; б) с 9 до 12 лет;
 - в) в период полового созревания;

- г) в возрасте от 16 до 18 лет.
4. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:
- а) временем удержания позы ("шпагата");
 - б) в угловых градусах или сантиметрах с использованием аппаратуры или тестов;
 - в) скоростью выполнения упражнений;
 - г) эффектом проявления абсолютной силы.
5. В структуре тренировочного занятия выделяют подготовительную, основную и заключительную части потому, что:
- а) так тренеру удобнее распределять различные по характеру упражнения;
 - б) это обусловлено закономерностями деятельности систем организма и управления физической работоспособностью;
 - в) выделение частей обусловлено требованиями соответствующих органов управления;
 - г) так принято.
6. Отрицательно влияют на воспитание гибкости чрезмерное развитие:
- а) выносливости;
 - б) силы;
 - в) быстроты;
 - г) координационных способностей
7. Для развития выносливости в циклических видах спорта необходимо использовать физические упражнения, отвечающие следующим факторам:
- а) интенсивность (скорость) передвижения;
 - б) продолжительность упражнения;
 - в) число повторений упражнения и интервалы отдыха;
 - г) всем вышеперечисленным
8. Спортивная тренировка – это...
- а) повторное выполнение спортивного упражнения для достижения высокого результата;
 - б) педагогический процесс, включающий обучение физическим упражнениям, развитие его физических и психических способностей;
 - в) собственно соревновательная деятельность;
 - г) организация деятельности по совершенствованию человека в сфере спорта.
9. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:
- а) восстановительные средства (баня, массаж, гидропроцедуры);
 - б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
 - в) физические упражнения;
 - г) мобилизующие, корригирующие средства.
10. Принципы спортивной тренировки представляют собой:
- а) регламентирующие положения, важные педагогические правила, рекомендации к построению тренировочного процесса;
 - б) способы применения основных средств спортивной тренировки в подготовке спортсмена;
 - в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсмена;
 - г) все выше указанные
11. Средствами технической подготовки спортсмена являются:
- а) общеподготовительные упражнения; б) специально-подготовительные упражнения;
 - в) соревновательные упражнения; г) все вышеперечисленные
12. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения, так называемого скоростного барьера при воспитании быстрых движений у занимающихся:
- а) возраст занимающегося;
 - б) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
 - в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
 - г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.
13. Специально-подготовительные упражнения подразделяются на:
- а) собственно-подготовительные; б) подводящие и развивающие
 - в) соревновательные; г) игровые.
14. Процесс развития спортивной формы характеризуется ... фазами
- а) двумя; б) тремя; в) четырьмя; г) пятью.
15. Соревновательные упражнения – это...
- а) упражнения, которые содержат элементы соревновательного действия, их варианты, а также движения, сходные с ними;
 - б) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки с учетом спортивной специализации;
 - в) целостные двигательные действия, которые составляют предмет спортивной специализации;
 - г) упражнения специальной физической подготовки
16. Специально-подготовительные упражнения – это...
- а) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки;
 - б) целостные двигательные действия, которые составляют предмет соревновательной деятельности;
 - в) упражнения, обеспечивающие формирование важных морально-волевых качеств;
 - г) упражнения, служащие преимущественно средствами силовой подготовки.
17. Общеподготовительные упражнения – это упражнения, которые ...
- а) содержат элементы соревновательного действия и их вариантов, а также движения сходные с ними;
 - б) целостные двигательные действия, которые составляют предмет соревновательной деятельности;

- в) служащие средствами специальной физической подготовки;
- г) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки и всесторонней физической подготовки
18. К основным специфическим методам спортивной тренировки относится:
- а) наглядный метод; б) словесный метод; в) метод строго регламентированного упражнения; г) все вышеперечисленные
19. Объем нагрузки – это...
- а) суммарное количество тренировочной работы, выражаемое в количестве тренировочных занятий, количестве повторений упражнений;
- б) темп движений, скорость выполнения упражнений, величина отягощений;
- в) время отдыха между тренировочными занятиями;
- г) выполнение упражнений в предельно короткий отрезок времени.
20. Интенсивность нагрузки – это...
- а) время выполнения упражнений;
- б) темп движений, скорость выполнения упражнений, величина отягощений;
- в) количество выполненных в тренировочном занятии упражнений;
- г) количественная и качественная стороны нагрузки.
21. В системе управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля:
- а) оперативный, текущий, этапный; б) исходный, рубежный, заключительный
- в) основной, итоговый, предварительный; г) биохимический, педагогический.
22. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
- а) формирование максимального фонда двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
23. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:
- а) втягивающий, базовый, подготовительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный, соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.
24. Тренировочные циклы, на основе которых строится структура годичного тренировочного процесса называются:
- а) тренировочными, соревновательными, восстановительными;
- б) микроциклами, мезоциклами, макроциклами;
- в) оперативными, текущими, этапными;
- г) подготовительными, основными, соревновательными.
25. Пульсометрия тренировочного занятия дает возможность определять:
- а) ответную реакцию организма спортсмена на тренировочную нагрузку;
- б) время, затраченное на выполнение физических упражнений;
- в) уровень физической подготовленности спортсмена;
- г) количество упражнений специальной направленности.
26. Более длительного развития в многолетнем цикле тренировок требует:
- а) гибкость; б) выносливость; в) сила; г) ловкость
27. В большей степени зависит от природных данных и поэтому плохо поддается тренировке
- а) выносливость; б) быстрота; в) сила; г) гибкость
28. С помощью хронометража тренировочного занятия определяют:
- а) объем нагрузки;
- б) интенсивность нагрузки;
- в) моторную и общую плотность тренировочного занятия;
- г) индекс нагрузки
29. Число технических действий, которые спортсмен выполняет в тренировке или условиях соревнований
- а) разносторонностью технической подготовленности;
- б) рациональностью техники;
- в) эффективностью техники;
- г) объем технической подготовленности (общий и соревновательный)
30. Степень разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен, характеризует его
- а) разносторонность технической подготовленности;
- б) рациональность техники;
- в) эффективность техники;
- г) объем технической подготовленности

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Устный опрос
2. Письменный опрос
3. Тестирование
4. Доклад с выступлением
5. Проверка конспектов

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
6.1. Рекомендуемая литература	
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	http://www.sport-volleyball.com/info3.php
Э2	http://www.volley.ru/
Э3	http://www.olimpress.ru
Э4	http://www.teoriya.ru
Э5	http://www.школьная_пресса.рф
Э6	http://www.iprbookshop.ru
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Project Expert
6.3.1.4	Windows 7
6.3.1.5	Windows 8
6.3.1.6	Windows 8.1
6.3.1.7	Windows 10
6.3.1.8	DoctorWeb
6.3.1.9	ПО «Визуальная студия тестирования».
6.3.1.10	Adobe Reader
6.3.1.11	chrome
6.3.1.12	yandex
6.3.1.13	opera
6.3.1.14	Microsoft office 2007
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Поисковая система "Яндекс"
6.3.2.2	Поисковая система "Google"
6.3.2.3	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.4	Электронно-библиотечная система
6.3.2.5	Поиск книг в электронных библиотеках
6.3.2.6	Все для студента
6.3.2.7	Поиск электронных книг

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект	КР	Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Манеж	спортивный объект	КР	Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Стадион	спортивный объект	КР	(беговая дорожка 400 м по кругу, площадка: футбольная, баскетбольная, волейбольная)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Лекционный зал №1	Учебная аудитория	КР	Учебная аудитория для занятий лекционного типа (доска, проектор, экран, мультимедийный комплекс). Учебная мебель: рабочее место преподавателя, рабочие

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Лекционный зал №2	Учебная аудитория на 100 мест	КР	Учебная аудитория для занятий лекционного типа. Оборудование: проектор, экран, мультимедийный комплекс, колонка RBT (2шт), микрофон ArtthurForty (4 шт).

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Лекционный зал №3	Учебная аудитория	КР	Учебная аудитория для занятий лекционного типа (доска, проектор, экран, мультимедийный комплекс). Учебная мебель: рабочее место преподавателя, рабочие

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №212	Учебная лаборатория	КР	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (доска,

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основной направленностью дисциплины «Теория методики избранного вида спорта» является освоение технологии профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе специфики избранного вида спорта.

Значение изучения данной дисциплины заключается в том, что она дает студентам знания о месте и значении избранного вида спорта в системе физического воспитания, технике, методике обучения и основам методики тренировки, формирует у студентов профессионально-педагогические умения и навыки, необходимые для самостоятельной работы. Данная дисциплина изучается в течение 5 семестров в форме обязательных аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов и ориентирована на поэтапное формирование у будущих педагогов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков.

В процессе формирования и закрепления знаний, профессионально-педагогических умений по волейболу, профессионального методического мышления следует широко использовать активные методы обучения:

1. Выполнение типовых учебных заданий различной сложности.
2. Анализ конкретных педагогических ситуаций, имеющих место в учебном процессе по избранному виду спорта.
3. Тестовый контроль и самоконтроль знаний с использованием текстового и иллюстративного материала.
4. Использование элементов игровой технологии обучения (игровое проектирование, разыгрывание ролей).
5. Учет успеваемости осуществляется в форме экзамена в сроки, предусмотренные учебным планом.

Итоговая оценка по дисциплине «Теория методики избранного вида спорта» складывается из устных ответов по теории

предмета, демонстрации правильной техники и специальных упражнений, выполнения практических (контрольных) нормативов.

Программа курса предусматривает проведение занятий в форме лекционных, практических и самостоятельных занятий.

На лекциях сообщаются основные сведения по истории развития вида спорта, технике, тактике спортивных игр, излагается материал по основам теории и методики обучения навыкам игры.

На практических занятиях студенты приобретают знания, умения и навыки владения техникой, тактикой, процессом игры в целом, совершенствуют физические способности, изучают на себе влияние упражнений различной направленности, овладевают навыками судейства. По окончании семинарских занятий проходит сдача нормативных требований.

В процессе учебной практики у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения «элементов педагогической техники», закрепление и совершенствование методических приемов в процессе их воспроизведения в условиях учебных занятий.

Судейская практика. Овладение навыками судейства по избранному виду спорта: своевременное определение ошибок, умение правильно применять шкалу наказаний за неспортивное поведение и правильный показ судейской жестикуляции.

Участие в судействе учебных игр на занятиях.

Самостоятельная работа студентов включает в себя: написание рефератов, осуществление записи практических занятий, изучение рекомендуемой литературы по пройденному материалу, проведение педагогических наблюдений, составление конспектов, планов.

Сформированные у студентов в процессе учебной практики необходимые для самостоятельной работы профессионально-педагогические умения и навыки совершенствуются и закрепляются в процессе педагогической практики в школе и организационно-тренерской практики в ДЮСШ. Студенты выполняют задания по составлению учебной документации, проводят уроки и тренировочные занятия, участвуют в организации и проведении соревнований, ведут воспитательную работу с учащимися.