



Подписан:
Бахтияров Ренат
Анварьевич
Основание: я
подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей
подписью
Дата: 2025-01-30
16:58:46

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Смоленский государственный университет спорта»

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе

И.А. Дьячук
« 21 » 11 2024г.

Программа
государственной итоговой аттестации
основной профессиональной образовательной программы

Направление подготовки:	49.03.04 «Спорт»
Направленность (профиль программы):	«Спортивная подготовка. Тренерско – преподавательская деятельность в области физической культуры и спорта»
Уровень образования:	Бакалавриат
Квалификация:	Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Смоленск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	4
1.1. Задачи Государственной итоговой аттестации.....	5
1.2. Место Государственной итоговой аттестации в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	5
1.3. Условия допуска к Государственной итоговой аттестации.....	6
1.4. Период проведения Государственной итоговой аттестации.....	6
1.5. Формы Государственной итоговой аттестации.....	6
2. Программа государственного экзамена.....	7
2.1. Цель государственного экзамена.....	7
2.2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника по направлению подготовки.....	7
2.2.1. Область профессиональной деятельности выпускника.....	7
2.2.2. Типы задач профессиональной деятельности выпускника.....	7
2.3. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы.....	9
2.3.1. Универсальные компетенции.....	10
2.3.2. Общепрофессиональные компетенции.....	11
2.3.3. Профессиональные компетенции.....	13
3. Порядок организации и проведения государственного экзамена.....	14
3.1. Организация экзамена.....	14
3.2. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения, разрешенного для использования обучающимися в ходе Государственного экзамена.....	22
4. Фонд оценочных средств.....	22
4.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, шкал оценивания.....	22
4.1.1. Критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания.....	39

4.2.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы.....	40
4.3.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения образовательной программы.....	49
5.Требования к содержанию аттестационных материалов.....	55
5.1. Структура экзаменационного билета.....	55
5.2.Условия проведения проверки сформированных компетенций.....	56
6.Требования к выпускным квалификационным работам.....	56
7.Порядок организации и проведения защиты выпускной квалификационной работы.....	58
8.Критерии оценки результатов защиты выпускных квалификационных работ.....	60
Приложение.....	64

1. Общие положения

В соответствии с частью 5 статьи 59 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598) и подпунктом 5.2.36 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 23, ст. 2923) освоение образовательных программ высшего профессионального образования завершается обязательной итоговой аттестацией выпускников.

Программа разработана с учетом требований Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2015 г. № 636 (в редакции от 28.04.2016 № 502) «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры» с изменениями от 9 февраля 2016 года № 86; и на основании приказа № 301 от 05.04.2017 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры Министерства образования и науки РФ, а также в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 № 886, с изменениями, внесенными Приказами Минобрнауки России от 25.02.2020 г. № 681 и 26.11.2020 г. № 1456.

Программа определяет совокупность требований к государственной итоговой аттестации по направлению 49.03.04 «Спорт» (профиль-«Спортивная подготовка. Тренерско-преподавательская деятельность в области физической культуры и спорта»).

ГИА по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» включает:

- а) сдачу государственного экзамена;
- б) защиту выпускной квалификационной работы.

1.1. Задачи Государственной итоговой аттестации

оценить уровень сформированности у выпускников компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (уровень бакалавриата);

оценить уровень теоретической и практической подготовленности выпускников к выполнению профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована образовательная программа по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (уровень бакалавриата);

определить в процессе подготовки и защиты выпускной квалификационной работы, сформированные возможности профессионального применения теоретических знаний, умений и навыков выпускников при анализе и решении актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта.

1.2. Место Государственной итоговой аттестации в структуре основной профессиональной образовательной программы

Государственная итоговая аттестация проводится на завершающем этапе обучения после прохождения теоретического обучения и всех видов практик, предусмотренных учебным планом по направлению подготовки «Спорт».

ГИА, относится к Блоку 3 «Государственная итоговая аттестация» основной профессиональной образовательной программы.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки «Спорт» (уровень бакалавриата) в структуру Блока 3 «Государственная

итоговая аттестация» входит подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

Трудоемкость ГИА составляет 6 зачетных единиц (216 часов).

1.3. Условия допуска к Государственной итоговой аттестации

К государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) приказом ректора Университета допускаются студенты, не имеющие академических задолженностей и в полном объеме выполнившие учебный план или индивидуальный учебный план по соответствующей образовательной программе.

Студенты, не допущенные к экзамену, отчисляются из Университета.

В приказ о допуске студентов к экзамену включаются также лица, допущенные в установленном порядке к повторным государственным итоговым испытаниям.

1.4. Период проведения Государственной итоговой аттестации

ГИА проводится в соответствии с расписанием.

Расписание ГИА утверждается ректором Университета и доводится до студентов выпускных курсов не позднее, чем за месяц до ее начала.

1.5. Формы Государственной итоговой аттестации

Формы ГИА:

государственный экзамен;

защита выпускной квалификационной работы.

2.Программа государственного экзамена

2.1. Цель государственного экзамена

Цель государственного экзамена – проверить и определить теоретическую и практическую подготовленность выпускников к выполнению профессиональных задач по должностному предназначению, установленных ФГОС по направлению подготовки 49.03.04 – «Спорт».

2.2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника по направлению подготовки

2.2.1. Область профессиональной деятельности выпускника

В соответствии с ФГОС ВО по данному направлению, области и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

2.2.2. Типы задач профессиональной деятельности выпускника

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

тренерский;

педагогический;
организационно-методический;
научно-исследовательский.

Задачами профессиональной деятельности выпускника по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» являются:

тренерские:

осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;

использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;

реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

организационно-методические:

осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования;

организовывать работу по антидопинговому обеспечению.

научно-исследовательские:

осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации;

проводить систематизацию методических и информационных материалов;

педагогические:

применять в образовательном процессе педагогически оправданные средства, методы, приёмы, формы обучения и воспитания;

определять и применять в педагогическом процессе средства, методы,

формы контроля и оценивания результатов освоения образовательной деятельности;

проводить занятия по физической культуре и с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений.

Полномочия и ответственность:

самостоятельная деятельность, предполагающая определение задач собственной работы и/или подчиненных по достижению цели;

обеспечение взаимодействия сотрудников и смежных подразделений; ответственность за результат выполнения работ на уровне подразделения или организации.

Характер умений:

разработка, внедрение, контроль, оценка и корректировка направлений профессиональной деятельности, технологических или методических решений.

Характер знаний:

применение профессиональных знаний технологического или методического характера, в том числе, инновационных;

самостоятельный поиск, анализ и оценка профессиональной информации.

Основные пути достижения уровня квалификации: образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата;

образовательные программы среднего профессионального образования; программы подготовки специалистов среднего звена; дополнительные профессиональные программы; практический опыт.

2.3. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

Содержание итоговых комплексных испытаний базируется на компетенциях, определяемых ФГОС ВО, как совокупном ожидаемом

результате образования по данной ОПОП, и позволяет оценить уровень их сформированности и соответствия подготовки студентов-выпускников требованиям ФГОС ВО.

В ходе государственной итоговой аттестации студентов-выпускников, завершивших освоение ОПОП ВО направления подготовки 49.03.04 «Спорт» (профиль *«Спортивная подготовка. Тренерско-преподавательская деятельность в области физической культуры и спорта»*), определяется уровень сформированности универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных компетенций (ПК).

2.3.1. Универсальные компетенции

(УК-1) Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

(УК-2) Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

(УК-3) Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

(УК-4) Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке (ах).

(УК-5) Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

(УК-6) Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

(УК-7) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

профессиональной деятельности.

(УК-8) Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

(УК-9) Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

(УК-10) Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности.

(УК-11) Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению.

2.3.2. Общепрофессиональные компетенции

(ОПК-1) Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

(ОПК-2) Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

(ОПК-3) Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

(ОПК-4) Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое

сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

(ОПК-5) Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.

(ОПК-6) Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.

(ОП -7) Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

(ОПК-8) Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности предотвращению применения допинга.

(ОПК-9) Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся, психического состояния занимающихся.

(ОПК-10) Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

(ОПК-11) Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

(ОПК-12) Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.

(ОПК-13) Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за

формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

(ОПК-14) Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников.

(ОПК-15) Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки.

(ОПК-16) Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.

(ОПК-17) Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.

(ОПК-18) Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

(ОПК-19) Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.

(ОПК-20) Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

2.3.3.Профессиональные компетенции

(ПК-1) Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

(ПК-2) Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа.

(ПК-3) Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

(ПК-4) Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

(ПК-5) Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования.

(ПК-6) Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению.

(ПК-7) Способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации.

(ПК-8) Способен проводить систематизацию методических и информационных материалов.

(ПК-9) Способен применять в образовательном процессе педагогически оправданные средства, методы, приёмы, формы обучения и воспитания.

(ПК-10) Способен определять и применять в педагогическом процессе средства, методы, формы контроля и оценивания результатов освоения образовательной деятельности.

(ПК-11) Способен проводить занятия по физической культуре и с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений.

3.Порядок организации и проведения государственного экзамена

3.1. Организация экзамена

На государственном экзамене, кроме членов государственной экзаменационной комиссии (далее – ГЭК), имеют право присутствовать ректор Университета, проректор по учебной работе, а также лица, направленные для проведения контроля за организацией проведения ГИА (при наличии

письменного разрешения ректора).

Основными руководящими документами, регламентирующими порядок проведения экзамена, являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июня 2015 г. № 636 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры» (с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля, 28 февраля 2016 г., 27 марта 2020 г.);

программа государственной итоговой аттестации.

Основной формой деятельности ГЭК является заседание. Заседание ГЭК проводится её председателем. Заседание ГЭК правомочно, если в нем участвует не менее 2/3 ее состава.

ГЭК начинает свою работу не позднее, чем за три дня до начала аттестационных испытаний.

На подготовку и сдачу экзамена отводится не менее пяти рабочих дней. В часы самостоятельной работы преподавательским составом кафедр по согласованию с учебным отделом проводятся обязательные консультации и дополнительные занятия со студентами по подготовке к экзамену.

Государственный экзамен проводится в два этапа с отдельной проверкой и оценкой уровня теоретических знаний и практической подготовленности:

1-й этап (с 10.00 до 14.00 в день проведения экзамена) – проверка и оценка теоретических знаний;

2-й этап (с 15.00 до 17.30 в день проведения экзамена) – проверка и оценка практической подготовленности.

Теоретические знания проверяются и оцениваются по учебным дисциплинам:

- теория и методика физической культуры;
- теория и методика избранного вида спорта;
- физиология человека;
- педагогика физической культуры;
- психология физической культуры;
- анатомия;
- организация, проведение и судейство соревнований в избранном виде спорта;
- основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- правовые основы физической культуры и спорта;
- спортивная медицина;
- основы антидопингового обеспечения;
- лечебная физическая культура и массаж;
- менеджмент физической культуры;
- спортивные сооружения.

Практическая подготовленность проверяется и оценивается в ходе выполнения комплексных практических заданий по учебной дисциплине:

- теория и методика избранного вида спорта.

Выполнение комплексных практических заданий осуществляется на кафедрах:

- водных видов спорта;
- теории и методики лыжных гонок;
- теории и методики биатлона и стрельбы;
- теории и методики спортивных единоборств;
- конных видов спорта и современного пятиборья;
- теории методики легкой атлетики;
- теории и методики гимнастики;
- теории и методики хоккея, конькобежного и велосипедного спорта;

- теории методики футбола;
- теории и методики спортивных игр;
- туризма и спортивного ориентирования.

Определение вопросов для выполнения комплексных практических заданий (с учетом специализации) проводится в день, предшествующий сдаче экзамена с 9.00 до 9.30, оформляется актом, который подписывается председателем ГЭК, секретарем ГЭК и доводится до экзаменуемых в этот же день.

Между первым и вторым этапами экзамена дополнительное время на подготовку не предоставляется.

Для проведения экзамена разрабатываются:

экзаменационные билеты в объеме программы экзамена;

программа государственной итоговой аттестации.

На экзамене должны быть:

программа экзамена;

экзаменационные билеты;

список студентов, допущенных к сдаче экзамена;

зачетные книжки;

сводная ведомость учета выполнения учебного плана с оценками для внесения в приложение к диплому;

правильные варианты решения практических задач (алгоритмы практических действий) – выдаются только членам ГЭК.

Порядок проведения экзамена

День, предшествующий проведению экзамена (9.00).

Секретарь ГЭК:

за 30 минут до начала консультации получает в учебном отделе экзаменационные билеты, программу экзамена, в деканате – список студентов, допущенных к сдаче экзамена, сводную ведомость учета выполнения учебного плана с оценками для внесения в приложение к диплому, и представляет их

председателю ГЭК. Дополнительно могут быть представлены документы, характеризующие научную деятельность студентов.

Председатель ГЭК:

проверяет готовность аудитории к проведению консультации, раскладывает экзаменационные билеты с вопросами для выполнения комплексных практических заданий (для каждой специализации отдельный вариант);

в установленное время проводит их инструктаж и начинает процесс получения студентами экзаменационных билетов с вопросами для выполнения комплексных практических заданий.

Студент, войдя в аудиторию, докладывает председателю ГЭК о прибытии на консультацию по форме: «Уважаемый председатель, уважаемые члены Государственной экзаменационной комиссии, студент «Иванов» для получения экзаменационного билета с вопросом для выполнения комплексного практического задания прибыл».

Студент берет экзаменационный билет с вопросом для выполнения комплексного практического задания, называет его номер, зачитывает вопрос билета, при необходимости уточняет его содержание у членов ГЭК, убывает для подготовки к выполнению задания.

День проведения Государственного экзамена.

Первый этап экзамена (с 10.00 до 14.00).

Секретарь ГЭК:

за 30 минут до начала экзамена получает в учебном отделе экзаменационные билеты, программу экзамена, в деканате – список студентов, допущенных к сдаче экзамена, сводную ведомость учета выполнения учебного плана с оценками для внесения в приложение к диплому, и представляет их председателю ГЭК. Дополнительно могут быть представлены документы, характеризующие научную деятельность выпускников.

Председатель ГЭК:

проверяет готовность аудитории к приему экзамена, наличие информационно-методического обеспечения, раскладывает экзаменационные билеты;

в установленное время принимает доклад о готовности студентов к сдаче экзамена, проводит их инструктаж и начинает экзамен.

Студент, войдя в аудиторию, докладывает председателю ГЭК о прибытии на экзамен по форме: «Уважаемый председатель, уважаемые члены Государственной экзаменационной комиссии, студент «Иванов» для сдачи государственного экзамена прибыл». В аудитории, где принимается экзамен, могут находиться не более пяти студентов, сдающих экзамен.

Затем, с разрешения председателя ГЭК, студент берет экзаменационный билет, называет его номер, зачитывает вопросы билета, при необходимости уточняет их содержание у членов ГЭК, получает у секретаря ГЭК учтенный лист бумаги, готовится к ответу за отдельным столом.

При подготовке к ответам на вопросы студент делает записи по каждому вопросу на выданных листах бумаги.

По готовности к ответу или по истечении отведенного времени студент, с разрешения председателя ГЭК или по его вызову, докладывает о готовности по форме: «Уважаемый председатель Государственной экзаменационной комиссии, студент «Иванов» к ответу на билет № 5 готов». Далее отвечает на поставленные в билете вопросы.

По окончании ответов на вопросы билета студент докладывает об этом председателю ГЭК по форме: «Уважаемый председатель Государственной экзаменационной комиссии, студент «Иванов» ответ по билету № 5 закончил».

Во время доклада членам ГЭК прерывать студента, уточнять или задавать ему вопросы не рекомендуется. По окончании доклада на вопросы билета члены ГЭК могут задавать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

Члены ГЭК ведут краткие заметки по ходу доклада студента, выставляют

оценки за ответ по каждому вопросу билета, оценку за дополнительные вопросы.

После этого председатель ГЭК разрешает выйти студенту, сдавшему экзамен, и приглашает следующего студента.

На экзамене должны быть полностью исключены случаи использования запрещенных материалов и технических средств отображения информации. В случае установления факта несанкционированного доступа выпускника к источникам информации, не указанным в перечне разрешенных к использованию на экзамене, ему выставляется оценка «неудовлетворительно».

Студентам и лицам, привлекаемым к экзамену, во время его проведения запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

Оценка за каждый теоретический вопрос экзаменационного билета и общая оценка за уровень теоретических знаний выпускников определяется из оценок, выставленных членами ГЭК. Решение принимается на закрытом заседании ГЭК коллегиально.

Оценка за уровень теоретических знаний объявляется выпускникам председателем ГЭК в день проверки, после их утверждения на заседании ГЭК и заносятся в протокол.

Второй этап экзамена (с 15.00 до 17.30).

Секретарь ГЭК:

за 30 минут до начала экзамена проверяет готовность учебных мест к приему экзамена, наличие информационно-методического обеспечения экзамена;

собирает и представляет председателю ГЭК документы студентов, подготовленные для выполнения практических заданий.

Председатель ГЭК:

в установленное время принимает доклад о готовности студентов к сдаче экзамена, проводит их инструктаж и начинает экзамен;

определяет последовательность выполнения комплексных практических заданий.

Для выполнения комплексных практических заданий, по решению председателя ГЭК учебная группа может делиться на подгруппы (в зависимости от специализации), так же допускается деление комиссии для оценки выполнения заданий.

В ходе проверки практической подготовленности председатель экзаменационной комиссии, ее члены и персонал, привлекаемый для обеспечения проведения экзамена, несут ответственность за соблюдение мер безопасности при выполнении заданий.

Студент докладывает председателю комиссии (подкомиссии): «Уважаемый председатель Государственной экзаменационной комиссии, студент «Иванов» к выполнению комплексного практического задания готов» и приступает к выполнению задания.

Во время выполнения комплексного практического задания членам ГЭК прерывать студента, уточнять или задавать ему вопросы не рекомендуется. По окончании задания члены ГЭК могут задавать студенту уточняющие вопросы.

По результатам выполнения задания члены комиссии, выставляют частные оценки в рабочую ведомость. Оценка студентам за выполнение комплексного практического задания определяется из оценок, выставленных членами ГЭК, назначенными на учебное место. Решение ГЭК принимается на закрытом заседании коллегиально.

Оценка за уровень практической подготовленности объявляется выпускникам председателем ГЭК в день проверки, после их утверждения на заседании ГЭК и заносятся в протокол.

Результаты сдачи государственного экзамена оформляются протоколом, который составляется на каждого экзаменуемого. Протоколы подписываются председателем и секретарем экзаменационной комиссии.

3.2. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения, разрешенного для использования обучающимися в ходе Государственного экзамена

При подготовке к ответам на теоретические вопросы экзаменационного билета выпускникам разрешено использовать учебно-методические материалы:

1. Программа государственного экзамена.

При подготовке к выполнению комплексного практического задания выпускникам разрешено использовать учебно-методические материалы и материально-техническое обеспечение:

1. Необходимую справочную и нормативную документацию.
2. Спортивное имущество, спортивный инвентарь и оборудование для выполнения комплексных практических заданий (в соответствии с содержанием задания).
3. Бланки для выполнения практических заданий.
4. ПЭВМ для выполнения практических заданий.
5. Принтер для печати бланков практических заданий.

4.Фонд оценочных средств

4.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, шкал оценивания.

Показатели оценивания компетенций

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
УК-1	Знать: основы системного подхода; последовательность и

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач. Уметь: анализировать и систематизировать, и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности. Иметь опыт: поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений
УК-2	Знать: алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения Уметь: определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений Иметь опыт: применения инструментов для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК-3	Знает: основные приемы и нормы социального взаимодействия Умеет: устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе Имеет опыт: владения навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
УК-4	Знать: систему государственного языка Российской Федерации и иностранного (ых) языка (ов) и основы деловой коммуникации Уметь: логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке(ах) Иметь опыт: применения различных форм, видов устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке (ах)
УК-5	Знать: основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации Умеет: взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции Иметь опыт: оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах
УК-6	Знать: принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности Иметь опыт: управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-7	Знать: способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности Иметь опыт: применения здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-8	Знать: классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества Уметь: обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций Иметь опыт: применения основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
УК-9	Знать: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах Уметь: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами Иметь опыт: навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами
УК-10	Знать: основные документы, регламентирующие экономическую деятельность; источники финансирования профессиональной деятельности; принципы планирования экономической деятельности Уметь: обосновывать принятие экономических решений, использовать методы экономического планирования для достижения поставленных целей Иметь опыт: навыками применения экономических инструментов
УК-11	Знать: действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности; способы профилактики коррупции и формирования нетерпимого отношения к ней. Уметь: планировать, организовывать и проводить мероприятия, обеспечивающие формирование гражданской

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	позиции и предотвращение коррупции в социуме Иметь опыт: навыками взаимодействия в обществе на основе нетерпимого отношения к коррупции.
ОПК-1	Знать: положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки Уметь: планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и сфере образования Иметь опыт: планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и сфере образования
ОПК-2	Знать: сенситивные периоды в развитии основных физических качеств; теоретические и методологические основы отбора и спортивной ориентации Уметь: оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; проводить методически обоснованный отбор в группы этапа совершенствования спортивного мастерства Иметь опыт: определения уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта; использования методики обработки полученных данных; применения системы нормативов и

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся
ОПК-3	Знать: средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом Уметь: подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий в сфере образования и спортивной подготовки Иметь опыт: проведения занятий по физической культуре и спорту с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4	Знать: средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов Уметь: подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта Иметь опыт: владения методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта
ОПК-5	Знать закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
ОПК-6	занимающихся Уметь: решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во внеучебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками Иметь опыт: организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях Знать: основы общей педагогики и психологии, факторы формирования социально значимых личностных качеств занимающихся Уметь: решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения Иметь опыт: воспитания у спортсменов социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта
ОПК-7	Знать: роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни Уметь: проводить мероприятия по формированию осознанного отношения спортсменов к физкультурно-

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	спортивной деятельности, мотивационно ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. Иметь опыт: формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно - ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни
ОПК-8	Знать: правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники Уметь: пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; контрольно-измерительными приборами Иметь опыт: проведения материально-технического оснащения спортивных соревнований
ОПК-9	Знать: содержание соревновательной деятельности Уметь: анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки спортсменов Иметь опыт: осуществления анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на обучающихся и спортсменов
ОПК-10	Знать: правила техники безопасности, профилактики травматизма Уметь: обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь Иметь опыт: обеспечения безопасности при проведении

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта
ОПК-11	Знать: нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий Уметь: планировать и проводить антидопинговые мероприятия Иметь опыт: проведения работы по предотвращению применения допинга
ОПК-12	Знать: методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов Уметь: подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов, интерпретировать результаты контроля Иметь опыт: осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов
ОПК-13	Знать: содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса Уметь: разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта Иметь опыт: коррекции тренировочного процесса на основе

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта
ОПК-14	Знать: этические нормы в области спорта Уметь: организовывать взаимодействие и взаимообмен данными тренеров, специалистов по подготовке спортсменов спортивной команды в тренировочном и соревновательном процессе с соблюдением профессиональной этики Иметь опыт: организации спортивного соревнования и взаимодействия его участников с соблюдением профессиональной этики
ОПК-15	Знать: основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования Уметь: разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки Иметь опыт: проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки
ОПК-16	Знать: нормативные правовые акты в сфере физической культуры, спорта и нормы профессиональной этики Уметь: ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	Иметь опыт: применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности
ОПК-17	Знать: порядок составления отчетности по организации проведения спортивного соревнования; передовой отечественный и зарубежный опыт спортивного судейства; положение или регламент и программу спортивных соревнований; правила вида спорта Уметь: готовить отчеты по проведению спортивного соревнования на основе анализа результатов его проведения; ставить рабочие задачи судейскому персоналу, персоналу секретариата и комиссий и добиваться их выполнения Имеет опыт: осуществления организации и судейства соревнований по избранному виду спорта
ОПК-18	Знать: содержание методического сопровождения подготовки спортсменов, принципы и порядок разработки программной документации Уметь: разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов Иметь опыт: методического обеспечения спортивной подготовки
ОПК-19	Знать: требования к материально-техническому оснащению учебно-тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта Уметь: выбирать средства материально-технического оснащения учебно-тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта и использовать их для решения

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	поставленных задач Иметь опыт: составления плана материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта
ОПК-20	Знать: современные информационные технологии и программные средства, в том числе отечественного производства при решении задач профессиональной деятельности Уметь: выбирать современные информационные технологии и программные средства при решении задач профессиональной деятельности Иметь опыт: применения современных информационных технологий и программных средств, в том числе отечественного производства, при решении задач профессиональной деятельности
ПК-1	Знать: виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки; планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта Уметь: планировать содержание тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	спортивной подготовки по виду спорта Иметь опыт: планирования, систематического учета, анализа и обобщения результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
ПК-2	Знать: общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации; основы организации первой помощи Уметь: предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке; демонстрировать безопасную технику выполнения упражнений; разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений Иметь опыт: обеспечения безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке; применения средств и методов профилактики травматизма, восстановительных мероприятий и средств спортивного массажа
ПК-3	Знать: морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, имеющих выраженные индивидуальные способности (одаренных) к занятиям вида спорта Уметь: выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, определять величину нагрузки, адекватную индивидуальным возможностям занимающихся; выявлять и развивать индивидуальные способности занимающихся

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	(спортивную одаренность), способствовать утверждению их выбора спортивной специализации Имеет опыт: реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки
ПК-4	Знать: положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине Уметь: управлять спортивной командой в соревновательном процессе Иметь опыт: осуществления руководства соревновательной деятельностью спортсменов
ПК-5	Знать: состав главной судейской коллегии по виду спорта и функции спортивных судей; правила вида спорта Уметь: планировать, координировать и контролировать работу главной судейской коллегии, судейского персонала, персонала секретариата и комиссий Иметь опыт: осуществления руководства организацией спортивного соревнования
ПК-6	Знать: антидопинговые правила и процедуру выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами; основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски; методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	прохождении допинг- контроля, планы антидопинговых мероприятий. Уметь: разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; проводить контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами Иметь опыт: проведения теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки
ПК-7	Знать: основные методы сбора научной информации; статистические методы обработки результатов исследования Уметь: самостоятельно взаимодействовать с различными источниками информации с целью приобретения новых знаний; обрабатывать полученные результаты исследования с помощью методов математической статистики; осуществлять анализ, обобщение, делать выводы Иметь опыт: получения и обработки научной информации; применения методов математической статистики; написания

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	курсовой и выпускной квалификационной работ
ПК-8	Знать: особенности организации педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов Уметь: использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля деятельности занимающихся Иметь опыт: проведения педагогического наблюдения
ПК-9	Знать: классификацию средств физического воспитания; характеристику методов развития физических качеств, обучения двигательным действиям, организации и воспитания занимающихся; формы построения занятий в физическом воспитании, структуру и содержание урока физической и учебно-тренировочного занятия; методическое особенности физического воспитания различных категорий населения Уметь: осуществлять подбор средств и методов, адекватных возрасту занимающихся Иметь опыт: применения средств, методов, приемов, форм обучения и воспитания на уроках физической культуры, учебно-тренировочном процессе
ПК-10	Знать: характеристику средств, методов, форм контроля результатов образовательной деятельности; методику определения общей и двигательной плотности урока, их нормы и способы повышения; методику определения интенсивности нагрузки, физической подготовленности занимающихся различных возрастных групп

Код компетенции	Результаты обучения
1	2
	Уметь: осуществлять контроль физической подготовленности и применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств и двигательных способностей Иметь опыт: оценки и контроля двигательных способностей, техники выполнения физических упражнений
ПК-11	Знать: теорию и методику физической культуры; упражнения для повышения уровня физической подготовленности занимающихся Уметь: анализировать план тренировочных занятий, выбирать формы проведения учебно-тренировочного занятия по ОФП и СФП с учетом контингента занимающихся Иметь опыт: проведения учебно-тренировочных занятий с детьми разного школьного возраста, студентами средних и высших учебных заведений

4.1.1. Критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В качестве планируемых результатов обучения для освоения компетенции выделяются следующие категории: «знать», «уметь» и «иметь опыт». Общим содержанием категорий являются:

«знать» – воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты;

«уметь» – решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения;

«иметь опыт» – решения усложненных задач на основе приобретенных

знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях. Формируется в процессе получения опыта деятельности.

Каждая категория (знать, уметь, иметь опыт) включает конкретное описание планируемого результата.

Оценка за ответ на каждый теоретический вопрос билета, полноту и качество подготовки документации для проведения практического задания, элементы методики его проведения, определяется как: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно», соответственно.

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы.

Контрольные вопросы

для проверки теоретических знаний по учебным дисциплинам
«Теория и методика физической культуры»; «Теория и методика избранного вида спорта»

1. Спорт в системе физической культуры: сущность и функции спорта.
2. Теоретико-методические особенности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возрастов.
3. Теоретико-методические особенности физического воспитания детей среднего и старшего школьного возрастов.
4. Теоретико-методические особенности физического воспитания лиц молодежного возраста.
5. Теоретико-методические особенности физического воспитания лиц среднего и пожилого возрастов.
6. Средства спортивной тренировки.
7. Методы спортивной тренировки.
8. Принципы спортивной тренировки.

9. Возникновение и этапы становления избранного вида спорта.
10. Основы техники двигательных действий (на примере избранного вида спорта).
11. Теоретическая подготовка спортсмена на этапах спортивной подготовки: задачи; средства; методы (на примере избранного вида спорта).
12. Общая физическая подготовка спортсмена на этапах спортивной подготовки: задачи; средства; методы (на примере избранного вида спорта).
13. Специальная физическая подготовка спортсмена на этапах спортивной подготовки: задачи; средства; методы (на примере избранного вида спорта).
14. Техническая подготовка спортсмена на этапах спортивной подготовки: задачи; средства; методы (на примере избранного вида спорта).
15. Тактическая подготовка спортсмена на этапах спортивной подготовки: задачи; средства; методы (на примере избранного вида спорта).
16. Контроль и оценка физической подготовленности в избранном виде спорта.
17. Контроль и оценка технической подготовленности в избранном виде спорта.
18. Задачи этапа начальной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Средства и методы тренировки на этапе начальной подготовки.
19. Планирование тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в избранном виде спорта.
20. Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Средства и методы тренировки в избранном виде спорта на учебно-тренировочном этапе подготовки.
21. Планирование тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе подготовки в избранном виде спорта.

22. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства спортсменов в избранном виде спорта. Средства и методы тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
23. Планирование тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.
24. Педагогический контроль в избранном виде спорта (виды контроля и их характеристика).
25. Прогнозирование и моделирование тренировочного процесса в избранном виде спорта.
26. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) в избранном виде спорта.
27. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) в избранном виде спорта.
28. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) в избранном виде спорта.
29. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в подготовительном периоде тренировки в избранном виде спорта у спортсменов различной квалификации.
30. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в соревновательном периоде тренировки в избранном виде спорта у спортсменов различной квалификации.
31. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в переходном периоде тренировки в избранном виде спорта у спортсменов различной квалификации.
32. Организация и методика отбора детей для занятий в избранном виде спорта: тесты и критерии отбора, основные требования.
33. Особенности тренировки детей и юношей в избранном виде спорта. Возрастные особенности развития физических качеств, сенситивные периоды развития и их учет при планировании тренировки.

34. Планирование учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта (виды планирования, документы планирования).
35. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов в избранном виде спорта.
36. Общая выносливость в избранном виде спорта: определение, физиологические основы, характеристика, особенности проявления, методика совершенствования и оценка общей выносливости.
37. Специальная выносливость в избранном виде спорта: характеристика, физиологические и другие факторы (особенности проявления, методика воспитания, совершенствования и контроля).
38. Силовые качества в избранном виде спорта: определение, физиологические факторы, разновидности (особенности проявления, методика совершенствования и оценка силовых качеств).
39. Скоростные способности в избранном виде спорта: определение, физиологические факторы, разновидности (особенности проявления, методика совершенствования и оценка скоростных качеств).
41. Гибкость в избранном виде спорта: определение, физиологические основы, факторы и разновидности, особенности проявления, методика совершенствования и оценки.
42. Двигательно-координационные способности в избранном виде спорта: определение, физиологические факторы, компоненты (особенности проявления, методика совершенствования и оценки).
43. Формы, организация и содержание спортивно-массовой и оздоровительной работы по избранному виду спорта с различными категориями населения.
44. Подготовка мест проведения соревнований в избранном виде спорта: общие требования, необходимое оборудование и инвентарь. Обеспечение безопасности участников.

45. Характеристика методов научных исследований в избранном виде спорта.
46. Соревнования в системе спортивной подготовки в избранном виде спорта.
47. Профессиональные травмы и заболевания в избранном виде спорта: краткая характеристика, способы и приемы предотвращения, методы профилактики.
48. Требования и условия присвоения спортивных разрядов и званий в ИВС.
49. Основные требования к организации и проведению занятий оздоровительной и рекреационной направленности с использованием средств избранного вида спорта.

Контрольные вопросы

для проверки теоретических знаний по учебным дисциплинам
«Физиология человека», «Анатомия», «Спортивная медицина», «Основы
антидопингового обеспечения», «Лечебная физическая культура и массаж в
ИВС»

1. Оценка функционального состояния дыхательной системы спортсменов.
2. Физиологическая характеристика анаэробной работоспособности спортсменов.
3. Изменения эндокринных функций при различных состояниях спортсменов.
4. Особенности иммунной системы организма спортсменов.
5. Физиологические механизмы адаптации организма в процессе тренировки.
6. Физиологическая характеристика тренированности спортсменов и методы ее оценки (на примере избранного вида спорта).
7. Физиологические механизмы ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсмена.

8. Физиологическая характеристика аэробной работоспособности спортсмена.
9. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов.
10. Изменение в системе крови при мышечной работе.
11. Физиологические основы двигательного навыка.
12. Физиологические особенности мышечной работы спортсмена в условиях высокой и низкой температуры окружающей среды.
13. Влияние гипокинезии и гиподинамии на двигательные и вегетативные функции спортсмена.
14. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
15. Анатомо-физиологические особенности организма женщин и их учет при занятиях в избранном виде спорта.
16. Общая и функциональная анатомия скелетных мышц. Изменения мышц в процессе онтогенеза и физкультурно-спортивной деятельности.
17. Функциональная анатомия костной системы. Изменения костей скелета в процессе онтогенеза и физкультурно-спортивной деятельности.
18. Виды и режимы работы мышц при выполнении двигательных действий спортсменов различных видов спорта (фазовый состав, функциональные группы мышц, выполняющие движение).
19. Биомеханические свойства костей и мышц. Влияние физических нагрузок различного характера (растяжение, изгиб, сжатие, кручение) на механические свойства компонентов опорно-двигательного аппарата спортсмена.
20. Перетренированность спортсмена (причины, признаки, профилактика и лечение).
21. Допинг: нарушение антидопинговых правил. Процедурные вопросы проведения допинг-контроля. Особенности проведения допинг-контроля для несовершеннолетних спортсменов.

22. Особенности Международного стандарта «Запрещенный список», как часть Всемирного антидопингового Кодекса. Критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список. Группы запрещенных субстанций и методов (краткая характеристика, влияние на организм).
23. Средства, методы и формы лечебной физической культуры.

Контрольные вопросы
для проверки теоретических знаний по учебной дисциплине
«Правовые основы физической культуры и спорта»

1. Понятие и сущность спортивного права.
2. Источники и система правовых актов в сфере ФКиС в РФ. Иерархия правовых актов по физической культуре и спорту.
3. Организация государственного управления в сфере физической культуры и спорта (федеральный уровень) в РФ.
4. Подзаконные, административные и иные нормативные и регламентирующие акты и документы отрасли. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (утверждена постановлением Правительства РФ от 30.09.2021 №1661).
5. Международные нормативно-правовые и рекомендательные акты в сфере ФКиС.
6. Организационно-правовой статус МОК.
7. Олимпийская хартия МОК — свод основополагающих принципов олимпизма, правил и официальных разъяснений, принятых Международным олимпийским комитетом (МОК).
8. Правовой статус Национальных олимпийских комитетов.
9. Кодекс международного спортивного арбитража.

- 10.Международный арбитражный совет в области спорта.
- 11.Спортивный арбитражный суд (CAS). Урегулирование спортивных споров.
- 12.Антидопинговое законодательство в спорте.
- 13.Правовой статус Олимпийского Комитета России.
- 14.Национальные законы о физическом воспитании и спорте иностранных государств.
- 15.Всемирное антидопинговое агентство WADA.
- 16.Физкультурно-спортивные организации как юридические лица.
- 17.Коммерческие физкультурно-спортивные организации как юридические лица.
- 18.Некоммерческие физкультурно-спортивные организации как юридические лица.
- 19.Правовое регулирование деятельности спортивных федераций в РФ.
- 20.Правовое регулирование деятельности физкультурно-спортивных ассоциаций или союзов.
- 21.Спортивные школы и училища олимпийского резерва как учреждения дополнительного образования: правовой аспект деятельности.
- 22.Лицензирование в системе правового регулирования коммерческих и некоммерческих физкультурно–спортивных организаций и деятельности физических лиц в области ФКиС.
- 23.Правовой статус международных спортивных федераций.
- 24.Специфика трудовых договоров в сфере физкультуры и спорта. Участники трудовых отношений в области физической культуры и спорта.
- 25.Права и обязанности работника физкультурно-спортивной организации.
- 26.Права и обязанности директора (заведующего) спортивного сооружения.
- 27.Права и обязанности старшего тренера-преподавателя по спорту.
- 28.Права и обязанности инструктора-методиста (старшего инструктора-

методиста) физкультурно-спортивных организаций.

- 29.Права и обязанности администратора спортивного сооружения.
- 30.Права и обязанности спортсмена-инструктора.
- 31.Понятие «трудовой договор», «спортивный контракт» основные элементы определения. Порядок заключения трудового договора.
- 32.Содержание и существенные условия трудового договора спортсмена, тренера.
- 33.Основания и условия прекращения или расторжения спортивного контракта.
- 34.Правовые аспекты перехода спортсмена из одной спортивной организации в другую.
- 35.Социальные гарантии и социальная защита спортсменов и работников физкультурно-спортивных организаций.
- 36.Закон РФ «О защите прав потребителей» в системе физкультурно-спортивных отношений.
- 37.Классификация противоправных и общественно опасных деяний в спорте.
- 38.Правонарушения, посягающие на общественный порядок и безопасность граждан при проведении спортивных соревнований (уголовный и административный аспекты).
- 39.Экономические правонарушения в сфере физической культуры и спорта.
- 40.Административная и уголовная ответственность за применение допинга в РФ.

Контрольные вопросы

для проверки теоретических знаний по учебным дисциплинам
«Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры»,
«Менеджмент физической культуры», «Спортивные сооружения»

1. Характеристика различных видов психологической подготовки спортсмена.
2. Психологические особенности личности и деятельности спортивного педагога.
3. Темперамент как компонент личности и основа индивидуального стиля спортивной деятельности.
4. Коммуникативная компетентность учителя физической культуры и тренера.
5. Социально-психологические особенности управления спортивным коллективом (командой).
6. Особенности проведения маркетинговой деятельности по продвижению физкультурно-спортивных услуг и товаров.
7. Информационное и нормативно-правовое обеспечение менеджмента в физической культуре и спорте.
8. Классификация и устройство спортивных снарядов, оборудования и сооружений в избранном виде спорта: технические характеристики, размеры, термины, материалы, особенности конструкции и правила эксплуатации.

4.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения образовательной программы

Право оценивать знания обучающегося на государственной итоговой аттестации принадлежит членам государственной экзаменационной комиссии.

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» означают успешное прохождение государственного аттестационного испытания.

Оценка по каждому теоретическому вопросу экзаменационного билета

определяется из частных оценок, выставленных членами ГЭК:

«отлично» – если половина и более полученных оценок «отлично», а остальные – «хорошо»;

«хорошо» – если менее половины оценок «отлично» и остальные «хорошо», или все оценки «хорошо», или более половины оценок «отлично» и «хорошо» или «хорошо», а остальные «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если выставлены положительные оценки и не более одной оценки «неудовлетворительно»;

«неудовлетворительно» – если выставлено более одной оценки «неудовлетворительно».

При этом **общая оценка за теоретические знания** определяется с учетом трех оценок за теоретические вопросы (третья оценка - за дополнительный вопрос знания руководящих документов в сфере ФКиС):

«отлично» – если более половины оценок «отлично», а остальные «хорошо»;

«хорошо» – если:

половина и менее оценок «отлично», а остальные «хорошо», или все оценки «хорошо»;

или более половины оценок «отлично» и «хорошо» или «хорошо», а остальные «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если:

все оценки положительные, при этом половина и более полученных оценок «удовлетворительно»;

получены положительные оценки, из них одна не ниже «хорошо», и получена одна оценка «неудовлетворительно»;

«неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно» или в случае установления факта несанкционированного доступа выпускника к источникам информации, не указанным в перечне разрешенных к использованию на экзамене.

Оценка за **практическую подготовленность** складывается из двух оценок:

1. Полнота и качество подготовки документации для проведения задания.

2. Методика проведения задания (по пяти элементам методики проведения практического задания).

Оценка за **полноту и качество подготовки документации** определяется из частных оценок, выставленных членами ГЭК:

«отлично» – если половина и более полученных оценок «отлично», а остальные – не ниже «хорошо»;

«хорошо» – если менее половины оценок «отлично», а остальные «хорошо», или все оценки «хорошо», или более половины оценок «отлично» и «хорошо» или «хорошо», а остальные «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если выставлены положительные оценки и не более одной оценки «неудовлетворительно»;

«неудовлетворительно» – если выставлено более одной оценки «неудовлетворительно».

Элементы оценки методики проведения практического задания (для проведения учебно-тренировочных занятий):

1. Внешний вид и строевая выправка, знание команд.
2. Умение назвать, четко показать, объяснить технику выполнения упражнения.
3. Умение управлять группой.
4. Умение выбрать рациональную методику обучения (проведения занятия).
5. Умение предупреждать и исправлять ошибки.

Элементы оценки методики проведения практических заданий по подготовке тренера-преподавателя, по контролю физической подготовленности занимающихся, судьи по виду спорта представлены в перечне комплексных практических заданий для проверки практической подготовленности в соответствующих заданиях (приложение).

Частная оценка за методику проведения практического задания определяется на основании оценок за элементы методики проведения практического задания:

«отлично» – если половина и более полученных оценок «отлично», а остальные – не ниже «хорошо»;

«хорошо» – если менее половины оценок «отлично», а остальные «хорошо», или все оценки «хорошо», или более половины оценок «отлично» и «хорошо» или «хорошо», а остальные «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если выставлены положительные оценки и не более одной оценки «неудовлетворительно»;

«неудовлетворительно» – если выставлено более одной оценки «неудовлетворительно».

Общая оценка за методику проведения практического задания определяется на основании частных оценок за методику проведения практического задания:

«отлично» – если половина и более полученных оценок «отлично», а остальные – не ниже «хорошо»;

«хорошо» – если менее половины оценок «отлично», а остальные «хорошо», или все оценки «хорошо», или более половины оценок «отлично» и «хорошо» или «хорошо», а остальные «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если выставлены положительные оценки и не более одной оценки «неудовлетворительно»;

«неудовлетворительно» – если выставлено более одной оценки «неудовлетворительно».

Общая оценка за практическую подготовленность определяется:

«отлично» – если получена одна оценка «отлично», а другая не ниже «хорошо»;

«хорошо» – если получены две оценки «хорошо», или одна оценка не ниже «хорошо», а другая «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если получены две оценки «удовлетворительно», или одна не ниже «хорошо», а другая «неудовлетворительно»;

«неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно» или в случае установления факта несанкционированного доступа выпускника к источникам информации, не указанным в перечне разрешенных к использованию на экзамене.

Общая оценка за государственный экзамен складывается из двух оценок – общей оценки за теоретические знания и оценки за практическую подготовленность, при этом общая оценка за государственный междисциплинарный экзамен не может быть выше оценки за практическую подготовленность и определяется:

«отлично» – если за практическую подготовленность получена оценка «отлично», а за теоретические знания – не ниже «хорошо»;

«хорошо» – если за практическую подготовленность получена оценка не ниже «хорошо», а за теоретические знания – не ниже «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если за практическую подготовленность получена оценка «удовлетворительно», а за теоретические знания – не ниже «удовлетворительно»;

«неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно» или в случае установления факта несанкционированного доступа выпускника к источникам информации, не указанным в перечне разрешенных к использованию на экзамене.

Результаты сдачи государственного экзамена оформляются протоколом, который составляется на каждого студента.

В протоколе заседания ГЭК отражаются наименование образовательной организации в соответствии с Уставом вуза, специальность по ФГОС, сведения о присутствующих на заседании председателе и членах комиссии, перечень отсутствующих членов комиссии, фамилия, имя и отчество студента, номер экзаменационного билета, перечень заданных студенту вопросов и

характеристика ответов на них, итоговая оценка, мнения членов ГЭК о выявленном в ходе государственного аттестационного испытания уровне подготовленности студента к решению профессиональных задач, а также о выявленных недостатках в теоретических знаниях и практической подготовленности студента.

Протоколы заседаний комиссии подписываются председателем ГЭК и секретарем ГЭК.

Студент имеет право не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов государственного аттестационного испытания лично подать в апелляционную комиссию письменную апелляцию о нарушении, по его мнению, установленной процедуры проведения государственного аттестационного испытания и (или) несогласия с результатами государственного экзамена.

В случае удовлетворения апелляции, результат проведения государственного аттестационного испытания подлежит аннулированию, протокол о рассмотрении апелляции не позднее следующего рабочего дня передается в ГЭК для реализации решения апелляционной комиссии. Студенту предоставляется возможность пройти государственное аттестационное испытание в сроки, установленные Университетом.

5. Требования к содержанию аттестационных материалов

5.1. Структура экзаменационного билета

Государственный экзамен проводится по экзаменационным билетам для проверки теоретических знаний и практической подготовленности. Содержание экзаменационных билетов должно полностью соответствовать программе экзамена.

Для экзамена разрабатываются отдельные комплекты экзаменационных билетов, включающих:

все вопросы для проверки теоретических знаний;

задания для проверки практической подготовленности.

Билет для проверки теоретических знаний включает три вопроса для проверки качества усвоения теоретического материала по учебным дисциплинам:

1-й вопрос – «Теория и методика физической культуры»; «Физиология человека»; «Педагогика физической культуры и спорта»; «Психология физической культуры и спорта»; «Анатомия»; «Основы антидопингового обеспечения»; «Спортивная медицина»; Менеджмент физической культуры».

2-й вопрос – «Теория и методика избранного вида спорта»; «Организация, проведение и судейство соревнований в избранном виде спорта».

3-й вопрос – «Правовые основы физической культуры и спорта».

Билет для проверки практической подготовленности включает одно комплексное практическое задание по дисциплинам: «Теория и методика избранного вида спорта»; «Организация, проведение и судейство соревнований в избранном виде спорта».

5.2. Условия проведения проверки сформированных компетенций

Проверка теоретических знаний и подготовка студентов осуществляются в учебных аудиториях, определенных расписанием ГИА.

Для подготовки к выполнению комплексного практического задания кафедрами практических дисциплин представляется учебно-материальная база и спортивный инвентарь, персональные компьютеры и средства визуализации.

Проверка практической подготовленности осуществляется на учебных местах, оборудованных на кафедрах в учебных аудиториях и спортивных объектах в соответствии с направленностью комплексных практических заданий.

5.3. Временные ограничения реализации проверочных задач

Для подготовки к ответу на теоретические вопросы студенту отводится до 30 минут.

Продолжительность ответа должна составлять не более 20 минут.

Подготовка к выполнению комплексного практического задания осуществляется заблаговременно. На выполнение комплексного практического задания студенту отводится до 20 минут.

6. Требования к выпускным квалификационным работам

Выпускная квалификационная работа представляет собой теоретическое или экспериментальное исследование одной из актуальных проблем по специальности. Форма ВКР определяется в соответствии с требованиями действующего Положения о выпускной квалификационной работе.

Выполнение обучающимися выпускных квалификационных работ начинается не позднее начала третьего курса (очное обучение) и четвертого курса (заочное обучение).

Руководство ВКР обучающихся по программам бакалавриата, осуществляется преподавателями кафедр университета, имеющими ученую степень кандидата (доктора) наук, или ученое звание доцента (профессора), или должность старшего преподавателя.

Количество часов, отводимое на руководство ВКР, осуществляется на основании локального нормативного акта университета.

Выпускающая кафедра обеспечивает обучающихся Требованиями к выпускным квалификационным работам и порядку их выполнения, в которых содержатся: требования к структуре, содержанию, объему и оформлению выпускных квалификационных работ применительно к направлению подготовки, а также порядку их выполнения; критерии оценки выпускных квалификационных работ.

Текст выпускной квалификационной работы подлежит обязательной проверке на объём заимствования (без титульного листа, списка литературы и приложений). Объем оригинального текста должен быть не менее 50 %. Проверка на объём заимствования проводится обучающимся самостоятельно с помощью программ антиплагиата. Отчет о проверке на объём заимствования представляется в форме результата проверки программы (screenshot).

Тексты ВКР размещаются в электронно-библиотечной системе вуза при заключении договора о согласии обучающегося на размещение его работы.

Законченная, оформленная и подписанная автором работа вместе с аннотацией представляется научному руководителю не позднее, чем за месяц до защиты.

Утвержденная научным руководителем, выпускная квалификационная работа предоставляется заведующему кафедрой, не позднее, чем за три недели до защиты.

Заведующий кафедрой, на основании представленных материалов, решает вопрос о допуске обучающегося к защите или возвращает ВКР на доработку.

Выпускная квалификационная работа, подписанная заведующим кафедрой, представляется в деканат не позднее, чем за три календарных дня до государственных экзаменов (защиты ВКР). В случае непредставления работы в деканат, в установленные сроки обучающийся не допускается к защите ВКР.

В государственную экзаменационную комиссию не позднее, чем за два календарных дня до защиты выпускных квалификационных работ представляются следующие документы:

выпускная квалификационная работа, оформленная в соответствии с Настоящим Положением;

отзыв научного руководителя о выполнении обучающимся ВКР;

договор о передаче (отчуждении) исключительных прав на произведение (ВКР);

акт приема-передачи ВКР в библиотеку университета для размещения ее в электронно-библиотечной системе;

отчет о проверке на объём заимствования, подписанный автором, руководителем ВКР и заведующим кафедрой.

7. Порядок организации и проведения защиты выпускной квалификационной работы

Защита выпускной квалификационной работы проводится на открытом заседании государственной экзаменационной комиссии с участием не менее 2/3 ее состава. На подготовку и защиту ВКР отводится не менее трех рабочих дней.

Студенты с разрешения председателя ГЭК входят в аудиторию, для защиты ВКР. После этого секретарь комиссии называет тему дипломной работы, сообщает о наличии документов, представленных на заседание, после этого председатель дает слово студенту для доклада. Время доклада должно составлять не более 10 минут. В докладе студент должен изложить основные

результаты проделанной работы, итоги самостоятельно выполненных расчетов и разработок, основные выводы и предложения.

Члены экзаменационной комиссии при необходимости задают вопросы.

На защите ВКР с разрешения председателя ГЭК могут присутствовать лица научно-педагогического состава университета, а также другие студенты.

Присутствие научного руководителя не является обязательным.

Результаты защиты определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» и объявляются в тот же день после оформления в установленном порядке протоколов заседаний экзаменационных комиссий, при этом оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» означают успешную защиту.

Результаты защиты ВКР оформляются протоколом, который составляется на каждого курсанта. Протоколы подписываются председателем и членами экзаменационной комиссии и утверждаются председателем ГЭК в день проведения аттестационного испытания. В случае, если оценка была принята с занесением особого мнения членов экзаменационной комиссии, председатель ГЭК рассматривает спорные вопросы, привлекая при необходимости специалистов из состава ГЭК или из числа научно-педагогического состава университета, и принимает окончательное решение до утверждения протокола.

Председатель экзаменационной комиссии после утверждения протокола объявляет оценку каждому студенту перед строем.

Решения экзаменационных комиссий принимаются на закрытых заседаниях простым большинством голосов членов комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии или его заместителя. При равном числе голосов председатель комиссии (или заменяющий его заместитель председателя комиссии) обладает правом решающего голоса.

Особые мнения членов экзаменационной комиссии, высказанные при выставлении оценки по результату аттестационных испытаний, а также

рекомендации по практическому использованию ВКР заносятся в протокол.

Замечания, указанные в ходе работы ГЭК, и рекомендации по совершенствованию образовательного процесса отражаются в отчете ГЭК о проведении итоговых экзаменов и защиты ВКР, изучаются и анализируются на заседании кафедры, определяются пути их устранения и реализации при подготовке и проведении последующих защит ВКР.

Студентам и лицам, привлекаемым к экзамену, во время его проведения запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

8. Критерии оценки результатов защиты выпускных квалификационных работ

Оценка за ВКР определяется следующими критериями:

1. Качество разработанной темы (полнота раскрытия задания, культура оформления и наличие практических рекомендаций по результатам работы).
2. Качество доклада при ее защите (стройность и последовательность изложения, умение свободно излагать материал по разработанной теме).
3. Полнота и качество ответов на поставленные вопросы.
4. Наличие и оформление презентации.

Показатели первого критерия («оценка за качество разработанной темы дипломной работы»):

уровень подготовленности выпускника и выполнения требований к ВКР;
степень самостоятельности в исполнении работы, наличие элементов исследовательского характера;

инициатива и творчество, проявленные студентом;

актуальность и новизна поставленных задач, оригинальность их практического решения;

умение пользоваться учебной литературой;

полнота и качество разработки темы, культура оформления ВКР;

возможность использования выводов и рекомендаций в практической

деятельности.

Показатели второго-четвертого критериев («оценка качества доклада», «оценка качества ответов на поставленные вопросы», «оценка презентации»):

актуальность, конкретность и масштабность представленной темы, соответствие уровню подготовленности выпускника к выполнению профессиональных обязанностей, общий объем ВКР;

наглядность, уровень сложности и качество демонстрационного материала;

степень и качество разработки темы;

адекватность и качество используемых методов исследований, информационных и компьютерных технологий;

научная ценность полученных результатов и возможность их практического использования в военно-профессиональной деятельности;

культура мышления, способность в устной и письменной форме логично представлять результаты своей научно-исследовательской деятельности;

умение аргументировано отвечать на поставленные вопросы;

понимание сущности социальной значимости своей будущей профессии, знание и умение работать с руководящими документами, реализовывать на практике их требования;

способность приобретать новые знания в профессиональной сфере деятельности в сложных изменяющихся социально-экономических условиях.

На основе представленных показателей оценка определяется:

«отлично» – доклад построен логично и в отведенное время полностью раскрыты сущность, цель работы и полученные результаты; продемонстрировано умение устного изложения содержания работы с использованием качественно оформленного иллюстративного материала; на поставленные вопросы даны полные и аргументированные ответы;

«хорошо» – работа в основном соответствует установленным требованиям, доклад построен логично, но не в полном объеме достигнуты

цели исследования и раскрыта сущность работы; продемонстрировано умение устного изложения содержания работы с использованием иллюстративного материала; на отдельные вопросы не даны полные ответы;

«удовлетворительно» – работа не в полной мере соответствует установленным требованиям; в изложении доклада отсутствует логическая стройность, выводы и рекомендации не аргументированы; цель и результаты работы раскрыты не полностью; временные параметры не соблюдены; не высокая культура речи; иллюстративный материал представлен не в полном объеме или отсутствует; ответы на вопросы поверхностные;

«неудовлетворительно» – работа не соответствует установленным требованиям; цели не достигнуты и результаты исследований не раскрыты; культура речи низкая; иллюстративный материал отсутствует; ответы на вопросы неправильные.

Частная оценка за выпускную квалификационную работу определяется:

«отлично»: по четырем критериям получены оценки «отлично» или по первому-третьему критериям получены оценки «отлично», по четвертому – «хорошо»;

«хорошо»: по четырем критериям получены оценки «хорошо» и «отлично» или все – «хорошо», или по первому и второму критериям получены оценки не ниже «хорошо», а по третьему – «удовлетворительно»;

«удовлетворительно»: по одному из первых двух критериев получена оценка «удовлетворительно», а по остальным – положительные оценки или по трем критериям получены положительные оценки, из них две или три – «удовлетворительно»;

«неудовлетворительно»: по одному из трех критериев получена оценка «неудовлетворительно».

Общая оценка обучающемуся за ВКР определяется на основании частных оценок, выставленных членами комиссии:

«отлично» – если половина и более полученных оценок «отлично», а

остальные – не ниже «хорошо»;

«хорошо» – если менее половины оценок «отлично», а остальные «хорошо», или все оценки «хорошо», или более половины оценок «отлично» и «хорошо» или «хорошо», а остальные «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если выставлены положительные оценки и не более одной оценки «неудовлетворительно»;

«неудовлетворительно» – если выставлено более одной оценки «неудовлетворительно».

При этом ВКР, не имеющая данных математической статистики с доказательством достоверности полученных результатов, не может претендовать на оценку «отлично».

На защите ВКР работы должны быть полностью исключены случаи использования запрещенных материалов и технических средств отображения информации. В случае установления факта несанкционированного доступа выпускника к источникам информации, не указанным в перечне разрешенных к использованию на защите, ему выставляется оценка «неудовлетворительно».

Приложение

Кафедра теории и методики биатлона и стрельбы
(биатлон)

Задание 1

Организовать и провести тренировочное занятие по специальной силовой подготовке биатлонистов круговым поточным методом. Уметь подобрать средства, нагрузку согласно уровню подготовленности спортсменов.

Задание 2

Выполнить 5 выстрелов из положения «стоя» с использованием электронного тренажёра СКАТТ и провести анализ предыстории выстрела в виде траектории прицеливания и иных данных анализа техники выполнения выстрела. Дать рекомендации по устранению выявленных недостатков.

Задание 3

Подогнать стрелковый ремень и винтовку для стрельбы из положения лёжа. Принять изготовку для стрельбы лёжа и проверить положение для стрельбы.

Задание 4

Подогнать спортивную винтовку для стрельбы из положения «стоя». Принять изготовку для стрельбы «стоя» и проверить все сегменты положения тела для ведения точной стрельбы.

Задание 5

Анализ стрельбы из положения «лежа»: разброс пробойн на предложенной мишени, назвать вероятные ошибки, допущенные стрелком во время стрельбы лёжа. Дать практические рекомендации по устранению выявленных ошибок в стрельбе.

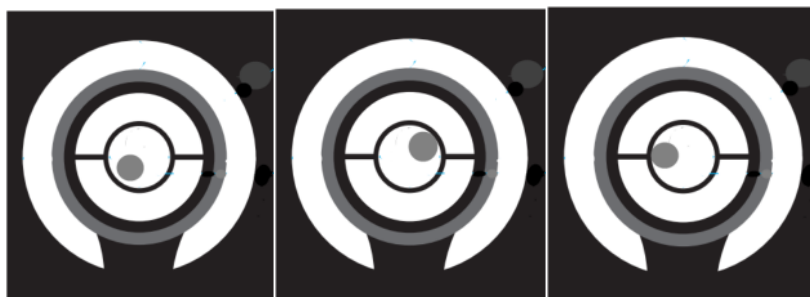
Задание 6

Рассчитайте поправку для введения в прицел м/к винтовки, если средняя точка попадания находится в габарите «б» на 5 часов.

Задание 7

Организуйте тренировку биатлониста по технической подготовке на лыжероллерах (лето) с использованием доступного инвентаря, безопасности здоровья спортсмена.

Задание 8



Назовите четыре основных причины, приведшие к изображённому на схеме отклонению мушки в завершающей фазе выстрела в стрельбе из м/к винтовки лёжа. Дайте практические рекомендации по устранению выявленных ошибок в стрельбе.

Задание 9

Проведите стрелковую подготовку биатлониста по механической стрелковой установке в изготовке «стоя» для выявления ошибок по схеме отклонения пуль в стрельбе при переводе винтовки по горизонту относительно биатлонной установки. Дайте практические рекомендации по устранению выявленных ошибок при ведении стрельбы по фронту.

Задание 10

Провести тренировочное занятия с биатлонистом на рубеже, сформировав технические навыки по обращения с оружием на рубеже. Подход к рубежу, перебор магазинов, изготовка, уход с рубежа.

Задание 11

Провести тренировочное занятие на лыжероллерах, как один из способов подготовки биатлонистов в летний период. Показать упражнения для овладение техникой передвижения коньковым ходом. Оценить эффективность использования лыжероллеров в тренировочном процессе биатлонистов.

Задание 12

Практическое применение нового поколения электронного стрелкового тренажера СКАТТ МХ-02 , для подготовки биатлонистов в полевых условиях с использованием электронного датчика на биатлонной стрелковой установке.

Задание 13



Графически определите СТП по трём пробойнам. Рассчитайте количество щелчков для выведения СТП в центр десятки. Цена 1-го щелчка - 2.5 мм. Дайте развёрнутое пояснение для обучаемых.

Задание 14

Оцените уровень стрелковой подготовленности по тестовым стрельбам предлагаемых спортсменов – биатлонистов (2уч.), используя электронный стрелковый тренажер СКАТТ. Подберите необходимые тестирующие упражнения и проведите анализ стрельбы каждого спортсмена , для определения ошибок и уровня развития некоторых важных качеств биатлониста.

Задание 15

Подготовьте винтовку для стрельбы из положения стоя. Примите изготовку для стрельбы стоя. Проверьте положение для стрельбы. Выполните технически правильно один выстрел используя оптико-электронную систему СКАТТ. Сделайте анализ данного выстрела.

Задание 16

Подготовка лыжного инвентаря для участия в гонке. Организовать место для подготовки инвентаря. Уметь пользоваться оборудованием, материалами для нанесения на лыжи, соответствующих погодным условиям.

Задание 17

Провести комплексную стрелковую тренировку. Уметь правильно донести информацию по организации тренировочного занятия. Показать упражнения, которые будут использоваться. Уметь определить нагрузку соответствующую уровню спортсменов.

Задание 18

Оцените уровень технической лыжной подготовленности биатлониста с использованием специального лыжного инвентаря (лыжероллеры). Показать подводящие упражнения, указать на ошибки при выполнении упражнений, и оценить уровень технической подготовленности спортсмена.

Задание 19

Спортсмен или группа спортсменов возраст 14 лет, общий стаж занятий 5 лет, второй спортивный разряд, в избранном виде спорта.

Задание: Разработать программу тренировки в подготовительном периоде. Какие средства Вы рекомендуете?

Задание 20

Спортсмен или группа спортсменов возраст 16 лет, общий стаж занятий 7 лет, первый спортивный разряд, в избранном виде спорта.

Задание: Разработать программу тренировки в соревновательном периоде. Какие средства Вы рекомендуете?

Кафедра теории и методики биатлона и стрельбы

(стрелковый спорт)

Задание 1

Определить графически на предложенных мишенях среднюю точку попадания. Рассчитать вертикальные и горизонтальные поправки. Ввести поправки в прицел винтовки.

Задание 2

Оцените поуровневый баланс осевого скелета по указанным данным.

	П	Л	Дисбаланс
1 Шейно-головной	26,4	27,4	
2 Шейно-грудной	27,1	27,3	
3 Грудной	24,4	27,5	
4 Поясничный	29,7	25,7	
5 Базисный	29,4	27,4	

Используя изометрический метод развития силы, интервальную тренировку и другие способы, подберите и опишите необходимые корректирующие упражнения для исправления данного вида дисбаланса мышц скелета стрелка.

Задание 3

Подогнать стрелковый ремень и винтовку для стрельбы из положения лёжа. Принять изготовку для стрельбы лёжа и проверить положение для стрельбы. Выполнить пять выстрелов по мишени СКАТТ и оценить качество выполнения каждого выстрела.

Задание 4

Подогнать стрелковый ремень и винтовку для стрельбы из положения с колена. Принять изготовку для стрельбы с колена и проверить положение для стрельбы. Выполнить пять выстрелов по мишени СКАТТ и оценить качество выполнения каждого выстрела.

Задание 5

Анализируя разброс пробойн на предложенной мишени, назовите вероятные ошибки, допущенные стрелком во время стрельбы лёжа. Дайте практические рекомендации по устранению выявленных ошибок в стрельбе.

Задание 6

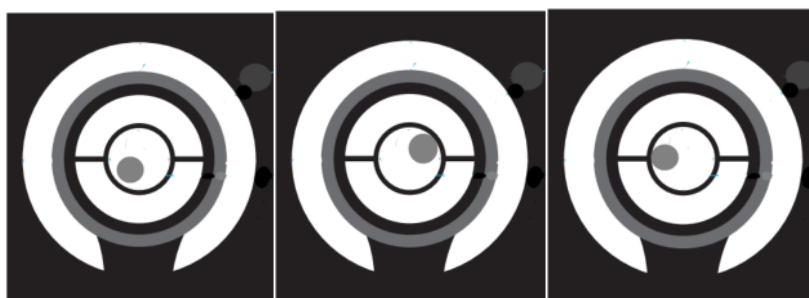
Рассчитайте поправку для введения в прицел м/к винтовки, если средняя точка попадания находится в габарите «б» на 5 часов. Дайте развёрнутое пояснение для обучаемых.

Задание 7



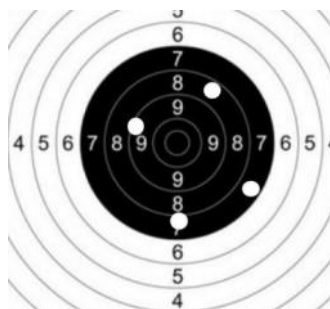
Нарисуйте схематически ошибки в прицеливании, допущенные стрелком во время стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя. Назовите основные причины отклонения пули от центра десятки. Дайте практические рекомендации по устранению выявленных ошибок в стрельбе.

Задание 8



Назовите четыре основных причины, приведшие к изображённому на схеме отклонению мушки в завершающей фазе выстрела в стрельбе из м/к винтовки лёжа. Дайте практические рекомендации по устранению выявленных ошибок в стрельбе.

Задание 9



Назовите основные причины, приведшие к изображённому на схеме отклонению пули в стрельбе из пневматического пистолета. Дайте практические рекомендации по устранению выявленных ошибок в стрельбе.

Задание 10



Нарисуйте схематически ошибки в прицеливании, допущенные стрелком во время стрельбы из пистолета. Какие ещё ошибки в стрельбе возможно допустил стрелок? Дайте практические рекомендации по устранению выявленных ошибок в стрельбе.

Задание 11

Оцените поуровневый баланс мышц осевого скелета по указанным данным.

	П	Л	дисбаланс
1 Шейно-головной	27.9	29.0	
2 Шейно-грудной	27.3	29.2	
3 Грудной	29.3	27.5	
4 Поясничный	26.9	28.1	
5 Базисный	29,7	27,1	

Используя изометрический метод развития силы, интервальную тренировку и другие способы, подберите и опишите необходимые корректирующие упражнения для исправления данного вида дисбаланса мышц осевого скелета стрелка.

Задание 12



Графически определите СТП по пяти пробоинам. Рассчитайте количество щелчков для выведения СТП в центр десятки. Цена 1-го щелчка - 6 мм. Дайте развёрнутое пояснение для обучаемых.

Задание 13



Графически определите СТП по трём пробоинам. Рассчитайте количество щелчков для выведения СТП в центр десятки. Цена 1-го щелчка - 2.5 мм. Дайте развёрнутое пояснение для обучаемых.

Задание 14

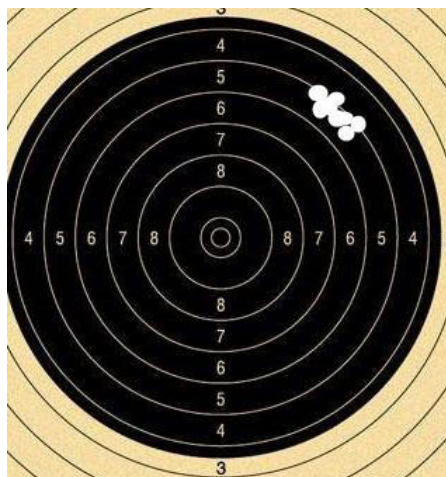
Оцените поуровневый баланс мышц осевого скелета по указанным данным.

	П	Л	дисбаланс
1 Шейно-головной	28,1	27,4	
2 Шейно-грудной	26,2	27,3	
3 Грудной	24,4	26,5	
4 Поясничный	25,7	28,7	
5 Базисный	29,4	28,4	

Используя изометрический метод развития силы, интервальную тренировку и другие способы, подберите и опишите необходимые корректирующие упражнения для исправления данного вида дисбаланса мышц скелета стрелка.

Задание 15

Подготовьте винтовку для стрельбы из положения стоя. Примите изготовку для стрельбы стоя. Проверьте положение для стрельбы. Выполните технически правильно один выстрел используя оптико-электронную систему СКАТТ. Сделайте анализ данного выстрела. Дайте развёрнутое пояснение ваших действий во время подготовки к стрельбе.



Задание 16

Используя совмещение методом пятна пробоин рассчитайте количество щелчков для выведения СТП в центр десятки. Цена 1-го щелчка - 2.5 мм.

Дайте развёрнутое пояснение для обучаемых.

Задание 17

Определить графически на предложенных мишенях среднюю точку среднюю точку попадания. Рассчитать вертикальные и горизонтальные поправки. Ввести поправки в прицел пистолета.

Задание 18

Оцените поуровневый баланс осевого скелета по указанным данным.

	П	Л	Дисбаланс
1 Шейно-головной	26,4	27,4	
2 Шейно-грудной	27,1	27,3	
3 Грудной	24,4	27,5	
4 Поясничный	29,7	25,7	
5 Базисный	29,4	27,4	

Используя изометрический метод развития силы, интервальную тренировку и другие способы, подберите и опишите необходимые корректирующие упражнения для исправления данного вида дисбаланса скелета стрелка.

Задание 19

Спортсмен или группа спортсменов возраст 14 лет, общий стаж занятий 5 лет, второй спортивный разряд, в избранном виде спорта.

Задание: Разработать программу тренировки в подготовительном периоде. Какие средства Вы рекомендуете?

Задание 20

Спортсмен или группа спортсменов возраст 16 лет, общий стаж занятий 7 лет, первый спортивный разряд, в избранном виде спорта.

Задание: Разработать программу тренировки в соревновательном периоде. Какие средства Вы рекомендуете?

Виды единоборств
(Вольная борьба, самбо, дзюдо, рукопашный бой, тхэквондо)

Задание 1

Провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия с применением игрового метода в ИВС (не менее 3х игр в ИВС).

Задание 2

Провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочной группы 2 года обучения (УТ-2) по ИВС. (Разработать конспект учебно-тренировочного занятия).

Задание 3

Провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочной группы 1 года обучения (УТ-1) по ИВС. (Разработать конспект учебно-тренировочного занятия).

Задание 4

Провести заключительную часть учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочной группы 2 года обучения (УТ-2) по ИВС. (Разработать конспект учебно-тренировочного занятия).

Задание 5

Провести заключительную часть учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочной группы 1 года обучения (УТ-1) по ИВС. (Разработать конспект учебно-тренировочного занятия).

Задание 6

Провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия для оздоровительной группы по ИВС. (Разработать конспект учебно-тренировочного занятия).

Задание 7

Провести заключительную часть учебно-тренировочного занятия для оздоровительной группы по ИВС. (Разработать конспект учебно-тренировочного занятия).

Задание 8

Продemonстрировать последовательность оказания первой до врачебной медицинской помощи при полученных травмах на занятиях по ИВС.

Задание 9

Составить комплекс последовательности обучения технических действий для в ИВС с применением профессиональной терминологии. Демонстрация базовых технических действий в процессе обучения.

Задание 10

Продemonстрировать этапы обучения одному техническому действию в стойке по ИВС в группах начальной подготовки (демонстрация технического действия, разбор технического действия по фазам, благоприятные и не благоприятные ситуации для проведения технического действия, защитные действия).

Задание 11

Продemonстрировать этапы обучения одному техническому действию в стойке по ИВС в тренировочных группах (демонстрация технического действия, разбор технического действия по фазам, благоприятные и не благоприятные ситуации для проведения технического действия, защитные действия).

Задание 12

Провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (СС, ВСМ) по ИВС. (Разработать конспект учебно-тренировочного занятия).

Задание 13

Провести заключительную часть учебно-тренировочного занятия для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (СС, ВСМ) по ИВС. (Разработать конспект учебно-тренировочного занятия).

Задание 14

Продemonстрировать этапы обучения одному техническому действию в ИВС в оздоровительной группе (демонстрация технического действия, разбор технического действия по фазам, благоприятные и не благоприятные ситуации для проведения технического действия).

Задание 15

Продemonстрировать этапы обучения одному техническому действию в партере по ИВС в тренировочных группах (демонстрация технического действия, разбор технического действия по фазам, благоприятные и не благоприятные ситуации для проведения технического действия, защитные действия).

Задание 16

Продemonстрировать этапы обучения одному техническому действию в партере по ИВС в группах начальной подготовки (демонстрация технического действия, разбор технического действия по фазам, благоприятные и не благоприятные ситуации для проведения технического действия, защитные действия).

Задание 17

Составить и провести комплекс упражнений направленных на воспитание силовых качеств в ИВС для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (СС, ВСМ). (Разработать конспект учебно-тренировочного занятия).

Задание 18

Составить и провести комплекс упражнений, направленных на воспитание физического качества гибкость в ИВС для групп начальной подготовки. (Разработать конспект учебно-тренировочного занятия).

Задание 19

Составить схемы жестикуляции судейства соревнований, проведение условного соревновательного поединка (схватки) в ИВС с применением профессиональной терминологии.

Задание 20

Смоделировать организацию и проведение соревнований по ИВС. (Задачи главного судьи, секретаря. Наглядно расписать и заполнить основные документы соревнований (отчет главного судьи, отчет главного секретаря)).

Кафедра теории и методики спортивных единоборств
(фехтование)

Задание 1

Обучить фехтовальной стойке.

Задание: Правильная постановка стоп, расстояние между стопами, правильное нахождение центра тяжести, постановка вооруженной руки.

Задание 2

Обучить фехтовальному шагу вперед и шагу назад.

Задание: Сохранение расстояние между стопами, ровное положение туловища (без раскачивания), удержание вооруженной руки.

Задание 3

Обучить фехтовальному выпаду.

Задание: толчок сзади стоящей ногой, вынос вперед стоящей ноги, выпрямление вооруженной руки.

Задание 4

Обучить комбинации шаг вперед, укол прямо, шаг назад.

Задание: следить за постановкой ног, сохранение фехтовальной стойки, положение вооруженной руки, положение туловища.

Задание 5

Обучить комбинации шаг вперед, выпад, укол, закрыться с выпада.

Задание: следить за выносом вперед стоящей ноги в выпаде, толчком сзади стоящей ноги в выпаде, правильно закрыться с выпада, положением вооруженной руки.

Задание 6

Работа на мишени. Обучить уколу прямо стоя на месте.

Задание: правильно подобрать дистанцию до мишени. Следить за положением вооруженной руки, положением тела.

Задание 7

Работа на мишени. Обучить уколу прямо с шагом вперед.

Задание: правильно подобрать дистанцию до мишени. Следить за положением вооруженной руки, положением тела.

Задание 8

Работа на мишени. Обучить уколу прямо с выпадом.

Задание: правильно подобрать дистанцию до мишени. Следить за положением вооруженной руки, положением тела, уход с выпада.

Задание 9

Работа на мишени. Обучить уколу прямо с шагом вперед и выпад.

Задание: правильно подобрать дистанцию до мишени. Следить за положением вооруженной руки, положением тела, уход с выпада.

Задание 10

Обучить работе в парах. Передвижения шагами вперед (назад), выпад.

Задание: Следить за сохранением дистанции, работой ног спортсменов, положение вооруженной руки.

Задание 11

Провести в подготовительной части тренировки по фехтованию общую физическую разминку.

Задание 12

Провести в подготовительной части тренировки по фехтованию специальную физическую разминку.

Задание 13

Провести в основной части тренировки по фехтованию специальные фехтовальные передвижения.

Задание 14

Провести в основной части тренировки по фехтованию работу в парах.

Задание 15

Провести в основной части тренировки по фехтованию бои по заданию.

Задание 16

Провести заминку в заключительной части тренировки по фехтованию.

Задание 17

Провести индивидуальный урок с новичком (урок обучение).

Задание: Основная задача этого урока – обучение новому материалу и исправление ошибок, возникающих в процессе этого обучения. Кроме техники, занимающиеся могут изучать также и тактику ведения поединка.

Задание 18

Провести немой индивидуальный урок с опытным фехтовальщиком.

Задание: В этом виде урока происходит постепенный переход от выполнения упражнений по заданию к действиям, которые заранее не известны, но продиктованы обстановкой. Тренер тут выступает как условный противник, но он заранее сообщает ученику об общем характере возможных боевых ситуаций

Задание 19

Провести индивидуальный урок (урок проверки).

Задание: Задача этого урока – определение того, насколько ученик овладел теми или иными приемами и действиями, которые разучивались на групповых занятиях

Задание 20

Провести индивидуальный урок (урок боя).

Задание: Это разновидность урока обучения и тренировки, цель которого, научить занимающегося вести бой, принимая тактические решения и претворяя их в жизнь.

Кафедра водных видов спорта

Задание 1

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом брасс (отсутствие разведения ног при толчке и/или стопы прорывают воду при толчке ногами).

Задание 2

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом брасс (подтягивание коленей к животу и/или асимметрия в движениях ногами).

Задание 3

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом брасс (отсутствие согласования в движениях рук и ног или рук, ног и дыхания).

Задание 4

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом брасс (отсутствие тыльного сгибания стоп носками в стороны).

Задание 5

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом баттерфляй (широкий вход рук в воду и/или короткий гребок).

Задание 6

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом баттерфляй (узкий вход рук в воду и/или проваливание локтей во время выполнения фазы подтягивания и отталкивания).

Задание 7

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом баттерфляй (отсутствие согласования в движениях рук и ног или рук, ног и дыхания).

Задание 8

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом кроль на спине (во время проноса рука напряжена и/или вход кисти не мизинцем).

Задание 9

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом кроль на спине (во время проноса рука напряжена и/или вход кисти не мизинцем).

Задание 10

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом кроль на спине (выход кисти не большим пальцем вверх и/или замедление движения руки перед входом в воду).

Задание 11

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом кроль на спине (отсутствие согласования в движениях рук и ног или рук, ног и дыхания).

Задание 12

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом кроль на груди (широкий вход руки в воду и/или гребок с опущенным локтем).

Задание 13

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом кроль на груди (гребок в стороне от туловища и/или пронос напряжённой руки).

Задание 14

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике плавания способом кроль на груди (отсутствие согласования в движениях рук и ног или рук, ног и дыхания).

Задание 15

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике старта с тумбочки (в фазе согнуты ноги в коленях и/или запрокинута голова).

Задание 16

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью исправления ошибки в технике старта из воды (в фазе полета таз опущен в низ и/или вход в воду «плашмя»).

Задание 17

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью обучения технике поворот «сальто».

Задание 18

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью обучения технике поворот «маятник».

Задание 19

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью обучения технике поворот «на спине».

Задание 20

Проведите элемент учебно-тренировочного занятия с целью обучения плаванию на этапе освоения с водой (дыхание, скольжение, всплывание, лежание).

Приложение 6

Кафедра теории и методики хоккея, велосипедного и конькобежного спорта
(велосипедный спорт)

Задание 1

Демонстрационное выполнение установки правильной посадки, с последующим показом и рассказом возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 2

Демонстрационное выполнение техники посадки на велосипед и начала движения, с последующим показом и рассказом возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 3

Демонстрационное выполнение техники торможения, остановки и схода с велосипеда, с последующим показом и рассказом возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 4

Демонстрационное выполнение техники поворотов влево, вправо, с с последующим показом и рассказом возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 5

Демонстрационное выполнение техники разворота с последующим показом и рассказом возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 6

Демонстрационное выполнение техники переключение передач с последующим показом и рассказом возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 7

Демонстрационное выполнение техники педалирования стоя на педалях (способ "Танцовщица"), с последующим показом и рассказом возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 8

Демонстрационное выполнение техники педалирования в высокой, средней, низкой посадке, с последующим показом и рассказом возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 9

Демонстрация езды «змейкой», с последующим показом и рассказом возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 10

Последовательная демонстрация подводящих упражнений для начального этапа обучения техники педалирования на велосипедном тренажере, с последующим показом и рассказом возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 11

Демонстрационное выполнение техники ускорения на прямолинейном участке, показ возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 12

Демонстрационное выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие специальной гибкости.

Задание 13

Демонстрация последовательного применения упражнений для техники «сюрпляса» для группы начальной подготовки, с последующим показом и рассказом возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 14

Демонстрационное выполнение комплекса подводящих упражнений для обучения технике поворота, разворота через конус, с последующим показом и рассказом возможных ошибок и способы их устранения.

Задание 15

Демонстрация последовательного применения упражнений «круговой тренировки» направленной на развитие силовой выносливости.

Задание 16

Последовательность действий при обслуживании ремонте рулевой колонки и тормозов велосипеда.

Задание 17

Последовательность действий при обслуживании и ремонте передних и задних колес велосипеда.

Задание 18

Последовательность действий при обслуживании ремонте кассеты, трещётки, цепи велосипеда.

Задание 19

Последовательность действий при обслуживании и ремонте кареточного узла, шатунов, педалей.

Задание 20

Последовательность действий при обслуживании и ремонте покрышек и камер велосипеда.

Приложение 7

Кафедра теории и методики хоккея, велосипедного и конькобежного спорта
(фигурное катание на коньках)

Задание 1

Демонстрационное выполнение техники прыжка «Аксель», с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 2

Демонстрационное выполнение техники прыжка «Риттбергер», с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 3

Демонстрационное выполнение техники прыжка «Флип», с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 4

Демонстрационное выполнение техники прыжка «Лутц», с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 5

Демонстрационное выполнение техники прыжка «Сальхов», с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 6

Демонстрационное выполнение техники вращения «Винт», с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 7

Демонстрационное выполнение техники вращения «Либела», с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 8

Демонстрационное выполнение техники вращения «Волчок», с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 9

Демонстрационное выполнение техники вращения «Заклон», с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 10

Демонстрационное выполнение техники комбинированного вращения, с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 11

Демонстрационное выполнение техники дорожки шагов, с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 12

Демонстрационное выполнение техники различных видов спирали, с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 13

Демонстрационное выполнение комплекса для специальной координационной подготовки в фигурном катании на коньках.

Задание 14

Демонстрация последовательного применения упражнений для совершенствования техники многооборотных прыжков вне льда.

Задание 15

Демонстрация последовательного применения упражнений для совершенствования вращений в фигурном катании на коньках вне льда.

Задание 16

Демонстрация упражнений для развития координации в фигурном катании на коньках.

Задание 17

Демонстрация последовательного применения упражнений для совершенствования техники скольжения в фигурном катании на коньках.

Задание 18

Демонстрационное выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие специальной гибкости.

Задание 19

Демонстрация последовательного выполнения подводящих упражнений для начального обучения катанию на коньках.

Задание 20

Демонстрационное выполнение комплекса подводящих упражнений, выполняемых вне льда, для начинающих фигуристов.

Приложение 8

Кафедра теории и методики хоккея, велосипедного и конькобежного спорта
(хоккей)

Задание 1

Демонстрационное выполнение техники бега на коньках скользящими шагами хоккеистов, с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 2

Демонстрационное выполнение техники бега на коньках короткими шагами хоккеистов, с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 3

Демонстрационное выполнение ведения шайбы (плавное) с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 4

Последовательная демонстрация подводящих упражнений для начального этапа обучения техники бега на коньках хоккеистов.

Задание 5

Демонстрационное выполнение упражнений для программы развития скоростно-силовых качеств специальной направленности хоккеистов.

Задание 6

Демонстрационное выполнение техники бега на коньках скрестными шагами, с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 7

Демонстрационное выполнение техники бега на коньках спиной вперед у хоккеистов, с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 8

Демонстрация последовательного применения упражнений в тренировочном занятии на развитие «специальной быстроты» двигательных действий на льду у хоккеистов.

Задание 9

Состав контрольных тестов предназначенных для определения скоростно-силовых качеств хоккеистов.

Задание 10

Демонстрационное выполнение комплекса специально-подготовительных упражнений для развития специальной выносливости хоккеистов.

Задание 11

Демонстрационное выполнение комплекса для специальной координационной подготовки в хоккее.

Задание 12

Демонстрация последовательного применения упражнений в тренировочном занятии по совершенствованию техники бега на коньках по повороту у хоккеистов.

Задание 13

Демонстрация последовательного применения специально-подготовительных и имитационных упражнений в тренировочном занятии по совершенствованию техники бега на коньках скрестными шагами у хоккеистов.

Задание 14

Демонстрация последовательного применения упражнений «круговой тренировки» направленной на развитие силовой выносливости хоккеистов.

Задание 15

Демонстрационное выполнение фрагмента тренировочного занятия направленной на развитие специальной скоростно- силовой выносливости в подготовительном периоде подготовки хоккеистов.

Задание 16

Демонстрационное выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие специальной гибкости хоккеистов.

Задание 17

Демонстрационное выполнение комплекса подводящих упражнений для обучения технике бег коньках по прямой у хоккеистов.

Задание 18

Демонстрационное выполнение комплекса подводящих упражнений для обучения технике бросков шайбы «с удобной стороны».

Задание 19

Демонстрация последовательного выполнения подводящих упражнений для обучения технике бросков шайбы «с неудобной стороны».

Задание 20

Демонстрационное выполнение комплекса специально-подготовительных упражнений для совершенствования техники обводки и обманных движений (финты) в хоккее.

Кафедра теории и методики хоккея, велосипедного и конькобежного спорта
(конькобежный спорт)

Задание 1

Демонстрационное выполнение техники бега на коньках с махом руками (60 “), последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 2

Последовательная демонстрация подводящих упражнений для начального этапа обучения техники бега на коньках.

Задание 3

Демонстрационное выполнение упражнений для программы развития скоростно-силовых качеств специальной направленности.

Задание 4

Демонстрационное выполнение техники бега на коньках без маха руками (60 “), с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 5

Представление специального оборудования, его назначение и последовательность применения при подготовке беговых коньков к эксплуатации.

Задание 6

Демонстрационное выполнение комплекса специально-подготовительных упражнений для развития специальной выносливости.

Задание 7

Демонстрация последовательного применения подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий технической имитации (ТИ) бега на коньках по прямой.

Задание 8

Демонстрация последовательного применения специально-подготовительных и имитационных упражнений в тренировочном занятии по совершенствованию техники бега на коньках по прямой.

Задание 9

Демонстрация последовательного применения специально-подготовительных и имитационных упражнений в тренировочном занятии по совершенствованию техники бега на коньках по повороту.

Задание 10

Демонстрация последовательного применения упражнений «круговой тренировки» направленной на развитие силовой выносливости.

Задание 11

Последовательность действий и их демонстрация в процедуре точки беговых коньков.

Задание 12

Демонстрационное выполнение комплекса подводящих упражнений, выполняемых вне льда, для начинающих конькобежцев.

Задание 13

Демонстрационное выполнение технической имитации бега на коньках по прямой без продвижения, с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 14

Демонстрационное выполнение технической имитации бега на коньках по повороту с применением «ленты», с последующим показом возможных ошибок и способом их устранения.

Задание 15

Демонстрационное выполнение комплекса подводящих упражнений для обучения технике бег коньках по прямой.

Задание 16

Демонстрационное выполнение комплекса подводящих упражнений для обучения технике бега коньках по повороту.

Задание 17

Демонстрация последовательного выполнения подводящих упражнений для начального обучения катанию на коньках.

Задание 18

Демонстрационное выполнение комплекса специально-подготовительных упражнений для совершенствования техники бега коньках по прямой.

Задание 19

Демонстрационное выполнение комплекса специально-подготовительных упражнений для совершенствования техники бега коньках по повороту.

Задание 20

Демонстрационное проведение тестового испытания по определению физической готовности конькобежца (тест Добровольского)

Кафедра теории и методики гимнастики
(Художественная, спортивная и эстетическая гимнастика)

Задание 1

Группа спортсменов начального этапа подготовки, общий стаж занятий 1 год на занятии по хореографии.

Задание: Разработать комплекс упражнений, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 2

Группа спортсменов учебно-тренировочного этапа подготовки, общий стаж занятий 3 года на занятии по хореографии.

Задание: Разработать комплекс упражнений, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 3

Группа спортсменов начального этапа подготовки, общий стаж занятий 1 год на занятии по ИВС.

Задание: Разработать комплекс упражнений ОФП, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 4

Группа спортсменов учебно-тренировочного этапа подготовки, общий стаж занятий 3 года на занятии по ИВС.

Задание: Разработать комплекс упражнений по ОФП, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 5

Группа спортсменов этапа спортивного совершенствования, общий стаж занятий 6 лет на занятии по ИВС.

Задание: Разработать комплекс упражнений ОФП, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 6

Группа спортсменов начального этапа подготовки, общий стаж занятий 1 год на занятии по ИВС.

Задание: Разработать комплекс упражнений СФП, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 7

Группа спортсменов учебно-тренировочного этапа подготовки, общий стаж занятий 3 года на занятии по ИВС.

Задание: Разработать комплекс упражнений по СФП, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 8

Группа спортсменов этапа спортивного совершенствования, общий стаж занятий 6 лет на занятии по ИВС.

Задание: Разработать комплекс упражнений СФП, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 9

Группа спортсменов начального этапа подготовки, общий стаж занятий 1 год на занятии по ИВС.

Задание: Разработать подготовительную часть занятия, оформить в форме конспекта и провести ее.

Задание 10

Группа спортсменов учебно-тренировочного этапа подготовки, общий стаж занятий 3 года на занятии по ИВС.

Задание: Разработать подготовительную часть занятия, оформить в форме конспекта и провести ее.

Задание 11

Группа спортсменов начального этапа обучения, общий стаж занятий 1 год на занятии по ИВС.

Задание: Разработать программу вольных упражнений /упражнение без предмета для III юношеского разряда, обучить одному из элементов разработанной программы.

Задание 12

Группа спортсменов начального этапа обучения, общий стаж занятий 2 года на занятии по ИВС.

Задание: Разработать программу вольных упражнений / упражнение без предмета для II юношеского разряда, обучить одному из элементов разработанной программы.

Задание 13

Группа спортсменов учебно-тренировочного этапа обучения, общий стаж занятий 3 года на занятии по ИВС.

Задание: Разработать программу вольных упражнений / упражнение без предмета для I юношеского разряда, обучить одному из элементов разработанной программы.

Задание 14

Группа спортсменов начального этапа обучения, общий стаж занятий 1 год на занятии по ИВС.

Задание: Разработать программу упражнений на снаряде/упражнение с предметом (выбрать любой снаряд и предмет) для III юношеского разряда, обучить одному из элементов разработанной программы.

Задание 15

Группа спортсменов начального этапа обучения, общий стаж занятий 2 года на занятии по ИВС.

Задание: Разработать программу упражнений на снаряде/упражнение с предметом (выбрать любой снаряд и предмет) для II юношеского разряда, обучить одному из элементов разработанной программы.

Задание 16

Группа спортсменов учебно-тренировочного этапа обучения, общий стаж занятий 3 года на занятии по ИВС.

Задание: Разработать программу упражнений на снаряде/упражнение с предметом (выбрать любой снаряд и предмет) для I юношеского разряда, обучить одному из элементов разработанной программы.

Задание 17

Группа спортсменов учебно-тренировочного этапа обучения, общий стаж занятий 3 года на занятии по ИВС.

Задание: Составить комплекс круговой тренировки с использованием средств ИВС, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 18

Группа спортсменов начального этапа обучения, общий стаж занятий ИВС 2 года.

Задание: Организовать, подготовить документацию и провести переводные испытания по ОФП и СФП в ИВС.

Задание 19

Группа детей дошкольного возраста без стажа занятий.

Задание: Составить комплекс прикладных упражнений, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 20

Группа детей дошкольного возраста без стажа занятий.

Задание: организовать и провести процедуру начального отбора в ИВС.

Оздоровительная гимнастика

Задание 1

Группа занимающихся дошкольного возраста на физкультурно-оздоровительном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс упражнений на развитие координационных способностей с использованием средств гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 2

Группа занимающихся дошкольного возраста на физкультурно-оздоровительном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс упражнений на развитие гибкости с использованием средств гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 3

Группа занимающихся дошкольного возраста на физкультурно-оздоровительном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс прикладных упражнений с использованием средств гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 4

Группа занимающихся младшего школьного возраста на секционном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс упражнений на развитие координационных способностей с использованием средств гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 5

Группа занимающихся младшего школьного возраста на секционном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс упражнений на развитие гибкости с использованием средств гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 6

Группа занимающихся младшего школьного возраста на секционном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс упражнений на развитие силовых способностей с использованием средств гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 7

Группа занимающихся среднего школьного возраста на секционном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс упражнений на развитие силовых способностей с использованием средств гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 8

Группа занимающихся среднего школьного возраста на секционном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс упражнений на развитие координационных способностей с использованием средств гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 9

Группа занимающихся среднего школьного возраста на секционном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс упражнений на развитие гибкости с использованием средств гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 10

Группа занимающихся старшего школьного возраста на физкультурно-оздоровительном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс упражнений на развитие гибкости с использованием современных средств оздоровительной гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 11

Группа занимающихся старшего школьного возраста на физкультурно-оздоровительном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс упражнений на развитие силовых способностей с использованием современных средств оздоровительной гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 12

Группа занимающихся старшего школьного возраста на физкультурно-оздоровительном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс упражнений на развитие координационных способностей с использованием современных средств ритмической гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 13

Группа занимающихся старшего школьного возраста на физкультурно-оздоровительном занятии по гимнастике.

Задание: Разработать комплекс упражнений на осанку с использованием современных средств оздоровительной гимнастики, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 14

Группа занимающихся женщин 20-29 лет на физкультурном занятии оздоровительной гимнастикой.

Задание: Разработать комплекс круговой тренировки, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 15

Группа занимающихся мужчин 20-29 лет на физкультурном занятии оздоровительной гимнастикой.

Задание: Разработать комплекс круговой тренировки, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 16

Группа занимающихся женщин 35-45 лет на физкультурном занятии оздоровительной гимнастикой.

Задание: Разработать комплекс круговой тренировки, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 17

Группа занимающихся мужчин 35-45 лет на физкультурном занятии оздоровительной гимнастикой.

Задание: Разработать комплекс круговой тренировки, оформить в форме конспекта и провести его.

Задание 18

Группа детей физкультурно-оздоровительного этапа без стажа занятий.

Задание: Обучить одному базовому гимнастическому элементу (кувырок, равновесие, стойка на лопатках, переворот боком и др.).

Задание 19

Группа студентов 20-24 лет на соревнованиях по ВФСК ГТО.

Задание: Организовать и провести испытания гимнастической направленности по ВФСК ГТО для данной возрастной группы.

Задание 20

Группа женщин 70 лет и старше на соревнованиях по ВФСК ГТО.

Задание: Организовать и провести испытания гимнастической направленности по ВФСК ГТО для данной возрастной группы.

Кафедра туризма и спортивного ориентирования
(спортивное ориентирование)

Задание 1

Совершенствование техники спортивного ориентирования «по выбору». Спланировать и установить на местности дистанцию «по выбору», включающую 12-15 контрольных пунктов. Подготовить карты с дистанцией для каждого занимающегося. *Задание для занимающихся:* преодолеть дистанцию, указанную в карте, отметив, например, 12 контрольных пунктов из 15-ти установленных на местности в любой последовательности. Фиксируется время преодоления контрольной дистанции.

Задание 2

Совершенствование техники отметки на контрольном пункте. На одной стороне манежа расположить 5-6 контрольных пунктов с компостерами. На противоположной стороне манежа нанести линию финиша. *Задание для занимающихся:* каждый спортсмен-ориентировщик стартует с карточкой участника в которой необходимо отметить все КП, передвигаясь между контрольными пунктами и линией финиша по принципу «челночного бега». Фиксируется время выполнения упражнения.

Задание 3

Совершенствование техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Разработать, составить схему и установить на местности полосу препятствий, направленную на совершенствование координационных способностей спортсменов-ориентировщиков, используя стандартное оборудование (гимнастические скамейки, барьеры, маты и т.п.). *Задание для занимающихся:* преодолеть полосу препятствий сначала в одном, а затем сразу в обратном направлении. Фиксируется время выполнения упражнения.

Задание 4

Совершенствование техники чтения спортивной карты спортсменами-ориентировщиками. На одной стороне манежа установить 2 гимнастические скамейки и на каждой из них прикрепить спортивную карту с дистанцией заданного направления, состоящей из 8-10 контрольных пунктов. На противоположной стороне манежа обозначить линию финиша, а перед ней установить две гимнастические скамейки с чистыми картами. Занятие проводится в виде эстафеты. *Задание для занимающихся:* первый участник эстафетной команды добежит до карты с дистанцией и запоминает

расположение первого КП, затем он отмечает его расположение на чистой карте и после этого передаёт эстафету следующему участнику команды. Фиксируется время выполнения задания и количество ошибок.

Задание 5

Совершенствование техники визуального контроля расстояний на спортивной карте. На одной стороне манежа установить гимнастическую скамейку и прикрепить на ней 5-6 бланков, на которых нанесены отрезки дистанции между контрольными пунктами. На другой стороне манежа нанести линию финиша. *Задание для занимающихся:* каждый спортсмен-ориентировщик стартует с карточкой участника в которой необходимо отметить длину всех отрезков, передвигаясь между контрольными пунктами и линией финиша по принципу «челночного бега». Фиксируется время выполнения упражнения.

Задание 6

Совершенствование техники взаимодействия с соперниками на дистанции заданного направления при общем старте. На одной стороне манежа установить связку из 3-4 контрольных пунктов с компостерами через 1-2 метра друг от друга. На другой стороне манежа обозначить линию финиша. *Задание для занимающихся:* ориентировщики стартуют одновременно группой, состоящей из трёх спортсменов, с карточками участника. Необходимо отметить на всех контрольных пунктах и финишировать первым.

Задание 7

«Звёздное ориентирование» для совершенствования техники точного движения по азимуту. Спланировать, установить на местности и нанести на спортивную карту дистанцию «звёздного ориентирования». *Задание для занимающихся:* преодолеть дистанцию «звёздного ориентирования» из 5-ти контрольных пунктов. Фиксируется время преодоления контрольной дистанции.

Задание 8

Совершенствование силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов-ориентировщиков на основе применения метода круговой тренировки. Разработать, составить схему и установить на местности 5-6 «станций», используя стандартное оборудование. Упражнения для каждой станции разработать, исходя из специализации спортсменов-ориентировщиков. Количество повторений установить исходя из уровня физической подготовленности занимающихся. *Задание для занимающихся:*

последовательно выполнить задания на всех станциях с интервалом отдыха на каждой станции продолжительностью 15-20 секунд (лёгкий бег).

Задание 9

Совершенствование техники чтения спортивной карты. На одной стороне манежа установить гимнастические скамейки с закреплёнными на них спортивными картами с 10-12 контрольными пунктами на каждой. *Задание для занимающихся:* на старте спортсмен получает чистую карту с которой преодолевает бегом 3 круга по манежу, затем на «станции» он переносит КП с контрольной карты на свою спортивную карту. Фиксируется время выполнения контрольного упражнения и количество ошибок.

Задание 10

Совершенствование техники измерения расстояний на местности пар-шагами. В начале занятия необходимо протестировать на стандартном отрезке длиной 100 метров сколько пар-шагов при среднем темпе бега укладывается у каждого спортсмена-ориентировщика на данном отрезке (подсчёт ведётся под левую или под правую ногу). Затем спланировать на местности дистанцию, протяжённостью 1,5-2 километра и составить её схему с контрольными отметками длин различных отрезков. *Задание для занимающихся:* двигаясь по дистанции за тренером преподавателем необходимо всё время измерять пройденное расстояние пар-шагами. По команде преподавателя (при остановке) назвать фактически пройденное расстояние в метрах.

Задание 11

Ориентирование по «белой карте», направленное на совершенствование техники движения по направлению. На «белой карте», включающей указание направления «север – юг» и масштаб, сконструируйте дистанцию заданного направления, состоящую из 5-6 контрольных пунктов. В легенде укажите направление движения, например, север, северо-восток, юго-запад, восток и расстояние до каждого контрольного пункта. *Задание для занимающихся:* преодолеть дистанцию заданного направления по белой карте без компаса. Фиксируется время выполнения задания.

Задание 12

Развитие скоростных способностей спортсменов-ориентировщиков. Установите на местности дистанцию заданного направления, состоящую из 10-12 контрольных пунктов, на которой от КП1 виден КП2, от второго КП – третий КП и т.д. Контрольные пункты должны быть оборудованы системой отметки. *Задание для занимающихся:* спортсмены преодолевают дистанцию без

карты – только с карточкой участника для отметки на КП. Необходимо как можно быстрее преодолеть контрольную дистанцию. Фиксируется время выполнения задания.

Задание 13

Совершенствование оперативной памяти спортсмена-ориентировщика на основе методики «Цепочка памяти». На старте спортсмену выдаётся карта с указанием местоположения первого КП. Участник изучает её неограниченное время, но не более одной минуты. Затем отыскивает на местности данный контрольный пункт по памяти. На КП №1 находится карта с указанием местоположения КП №2 и т.д. Тренеру-преподавателю необходимо подготовить фрагменты спортивной карты «Старт – КП1», «КП1 – КП2», «КП2 – КП3», «КП3 – КП4» и т.д. до фрагмента, например, «КП7 – Финиш», и прикрепить эти фрагменты карты на каждом контрольном пункте. *Задание для занимающихся:* преодолеть контрольную дистанцию заданного направления по памяти. Фиксируется время выполнения упражнения.

Задание 14

Совершенствование техники снятия азимута со спортивной карты. На «белую карту» необходимо нанести линии магнитного меридиана «север-юг» и линию движения КП №1 – КП №2. Подготовить 8-10 таких карточек и пронумеровать их. На противоположную стену манежа (спортивного зала) прикрепить цифры от 1 до 10, которые соответствуют показателям (в градусах) каждого азимутального хода. Перед проведением практического задания объяснить и продемонстрировать занимающимся технику снятия азимута с карты при помощи спортивного компаса. *Задание для занимающихся:* каждому спортсмену-ориентировщику произвольно выбрать любую из карточек, снять азимут, определить направление движения и указать цифру, которая соответствует данному азимутальному ходу. На выполнение задание даётся одна минута. Задание сначала выполняется на месте, а затем после физической нагрузки (бег в течение 4-5 минут).

Задание 15

Совершенствование техники восприятия рельефа на спортивной карте. На одной стороне манежа установить гимнастическую скамейку и расположить на ней карточки со схематическим изображением профилей холмов различной формы. На другой стороне манежа установить скамейку с карточками, на которых данные формы рельефа изображаются уже при помощи горизонталей. Занятие проводится в виде эстафеты. *Задание для занимающихся:* на старте спортсмены каждой команды получают карточку с изображением профиля

холма, затем добегают до противоположной стороны манежа и находят карточку, соответствующую профилю холма, но изображённого уже горизонталями. Фиксируется время выполнения контрольного упражнения и количество ошибок.

Задание 16

Совершенствование техники снятия азимута на объекты местности. На противоположную от старта стену манежа (спортивного зала) прикрепить цифры от 1 до 10 и определить показатели (в градусах) каждого азимутального хода. Перед проведением практического задания объяснить и продемонстрировать занимающимся технику снятия азимута на объекты местности при помощи спортивного компаса. *Задание для занимающихся:* каждому спортсмену-ориентировщику выбрать любую из карточек с номером объекта местности, затем необходимо снять азимут на этот объект (цифру) на противоположной стене манежа и записать значение азимута в градусах в специальный бланк. На выполнение задание даётся одна минута. Задание сначала выполняется на месте, а затем после физической нагрузки (бег в течение 4-5 минут).

Задание 17

Совершенствование техники восприятия условных знаков спортивной карты (цвета карты). Подготовить 10-12 карточек и на каждой из них отобразить 5 условных знаков, из них 4 однотипных (например, гидрография) и один из другой группы. На одной стороне манежа обозначить линию старта, а на другой стороне установить гимнастическую скамейку с подготовленными карточками. Занятие проводится в виде эстафеты. *Задание для занимающихся:* участники первого этапа эстафеты стартуют одновременно, добегают до гимнастической скамейки, выбирают любую карточку и во время бега на финиш определяют лишний знак (указывают букву под знаком) и передают эстафету. В случае неправильного ответа бегут за другой карточкой.

Задание 18

Совершенствование техники чтения спортивной карты (пазлы). На старте-финише установить гимнастическую скамейку с закреплёнными на ней и разрезанными на 12 частей спортивными картами. *Задание для занимающихся:* после старта спортсмен преодолевает бегом 3 круга по манежу, затем на «станции» он складывает из разрезанных частей целую спортивную карту. Фиксируется время выполнения контрольного упражнения. Задание можно ограничить одной «сборкой карты» или провести 2-3 таких упражнения, постепенно усложняя их, т.е. разрезая спортивную карту на большее количество составных частей.

Задание 19

Совершенствование техники бега по точному чтению спортивной карты. На местности (в манеже) установить дистанцию заданного направления, включающую 6-8 контрольных пунктов. *Задание для занимающихся:* преодолеть дистанцию заданного направления на время сначала в одном направлении, а после непродолжительного отдыха (3-4 минуты), в обратном направлении. Сравнить время преодоления этих двух дистанций. Сделать выводы.

Задание 20

Совершенствование техники преодоления маркированной трассы. Спланировать на карте маркированную дистанцию, включающую 7-8 контрольных пунктов и отобразить «нитку пробегания» по этой дистанции на контрольной карте. Упражнение выполняется совместно с преподавателем. *Задание для занимающихся:* спортсмены-ориентировщики передвигаются за тренером и стараются постоянно и точно фиксировать своё местоположение в карте. По команде «КП №1», занимающиеся должны указать его точное положение в карте, затем движение продолжается до следующего контрольного пункта. И так до отметки последнего контрольного пункта спланированной маркированной дистанции. Фиксируется общее количество штрафного времени – 1 минута за каждый мм отклонения от правильного положения КП.

Кафедра конных видов спорта и современного пятиборья

(современное пятиборье)

Задание 1

Провести учебно-тренировочное занятие. Этап начальной подготовки. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по обучению основам техники плавания способом кроль, с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Задание 2

Провести учебно-тренировочное занятие. Этап начальной подготовки. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по обучению основам техники плавания кролем на груди, с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Задание 3

Провести учебно-тренировочное занятие. Этап начальной подготовки. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по обучению основам техники бега, с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Задание 4

Провести учебно-тренировочное занятие. Этап начальной подготовки. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по обучению основам техники бега по поворотам (виражам), с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Задание 5

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию навыков плавания кролем на груди, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей в циклических видах, гибкости, ловкости и быстроты движений).

Задание 6

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию техники бега, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей в циклических видах, гибкости, ловкости и быстроты движений).

Задание 7

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию основ техники фехтования, развитие общей выносливости (на базе совершенствования гибкости, ловкости и быстроты движений).

Задание 8

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию техники основных положений и передвижений шпажиста: боевой стойки, шагов вперед и назад, скачков, выпадов, бросков и их комбинаций.

Задание 9

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы, способствующие овладению и совершенствованию техники фехтования в современном пятиборье.

Задание 10

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы, способствующие совершенствованию технических действий в применении разновидностей атакующих действий и средств противодействия атакам. Ложные нападения и защиты (фехтование в современном пятиборье).

Задание 11

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы, способствующие совершенствованию техники бега в стартовом ускорении, при беге по дистанции, во время финиширования на средних и длинных дистанциях.

Задание 12

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы, способствующие совершенствованию техники отталкивания и выноса бедра маховой ноги; постановки стопы на опору, положения туловища и согласованности в работе рук на фоне высокой физической нагрузки.

Задание 13

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы, способствующие совершенствованию техники бега по повороту, техники выполнения высокого старта и ускорения, техники бега по пересеченной местности (в гору, под гору, по разному грунту).

Задание 14

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы, способствующие совершенствованию техники выполнения стартов и поворотов на суше (плавание в современном пятиборье).

Задание 15

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы, способствующие совершенствованию техники выполнения стартов и поворотов в воде (плавание в современном пятиборье).

Задание 16

Имитация соревновательной деятельности, современное пятиборье (ПЛАВАНИЕ). Подобрать необходимые средства, методы и провести разминку спортсмена-пятиборца.

Задание 17

Имитация соревновательной деятельности, современное пятиборье (ФЕХТОВАНИЕ). Подобрать необходимые средства, методы и провести разминку спортсмена-пятиборца.

Задание 18

Имитация соревновательной деятельности, современное пятиборье (laser-gun, комбинированный вид – БЕГ+СТРЕЛЬБА). Подобрать необходимые средства, методы и провести разминку спортсмена-пятиборца.

Задание 19

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы, способствующие совершенствованию техники выполнения выстрела в скоростной стрельбе из пистолета в «комбайне» (laser-gun, комбинированный вид – БЕГ+СТРЕЛЬБА). Управление дыханием, координация действий в прицеливании и управление спуском курка.

Задание 20

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы, способствующие совершенствованию техники стрельбы из пистолета по мишени с чёрным кругом. Совершенствование изготовления пятиборца для скоростной стрельбы в «комбайне» (laser-gun, комбинированный вид – БЕГ+СТРЕЛЬБА), управления дыханием, координации действий в прицеливании и управлении спуском курка.

Приложение 13

Кафедра конных видов спорта и современного пятиборья

(конный спорт)

Задание 1

Провести учебно-тренировочное занятие. Этап начальной подготовки. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию техники посадки (облегченная, полевая, конкурная) всадника.

Задание 2

Провести учебно-тренировочное занятие. Этап начальной подготовки. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы. Совершенствование посадки всадника и средств управления лошадью на шаг, рыси, галопе. Езда без стремян.

Задание 3

Провести учебно-тренировочное занятие. Этап начальной подготовки. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию техники и средств управления лошадью при прохождении кавалетти на рыси.

Задание 4

Провести учебно-тренировочное занятие. Этап начальной подготовки. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию техники и средств управления лошадью. Строевые упражнения. Совершенствование движений на всех аллюрах, переходов, остановок и осаживаний с акцептом на легкость, равномерность, четкость и спокойствие выполнения движения средним шагом. Отработка элементов манежной езды и практика езды по схеме.

Задание 5

Провести учебно-тренировочное занятие. Этап начальной подготовки. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию техники и

средств управления лошастью, навыков выполнения выездковых элементов. Отработка элементов манежной езды: заезды, вольты, перемены направления по диагонали и через середину манежа. Езда сменой и врозь.

Задание 6

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию техники и средств управления лошастью при работе на жердях.

Задание 7

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию техники посадки всадника и правильность прохождения конкурного маршрута. Совершенствование техники прыжка, отработка тактики ведения лошади по несложному маршруту.

Задание 8

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию техники и средств управления лошастью при прохождении кавалетти (клавиши) на галопе.

Задание 9

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы. Совершенствование аллюров, переходов. Напрыгивание под всадником через отдельные высотные и высотнo-широтные препятствия высотой до 100 см, шириной поверху до 100 см, количество прыжков 10-12.

Задание 10

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию техники и

средств управления лошастью. Общий тренинг. Езда сменой. Совершенствование техники и тактики при движении различными аллюрами с заданной скоростью. Отработка чувства пейса лошади по команде тренера.

Задание 11

Провести учебно-тренировочное занятие. Тренировочный этап. Подготовительный период. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия, подобрать средства и методы по совершенствованию техники и средств управления лошастью. Совершенствование аллюров, переходов, остановок, осаживаний. Отработка элементов манежной езды и практика езды по учебной схеме.

Задание 12

Имитация соревновательной деятельности, выездка (ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРИЗ ТЕСТ А - ДЕТИ). Подобрать необходимые средства, методы и провести разминку спортивной пары всадник-лошадь.

Задание 13

Имитация соревновательной деятельности, выездка (ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРИЗ ТЕСТ В - ДЕТИ). Подобрать необходимые средства, методы и провести разминку спортивной пары всадник-лошадь.

Задание 14

Имитация соревновательной деятельности, выездка (КОМАНДНЫЙ ПРИЗ - ДЕТИ). Подобрать необходимые средства, методы и провести разминку спортивной пары всадник-лошадь.

Задание 15

Имитация соревновательной деятельности, выездка (ЛИЧНЫЙ ПРИЗ - ДЕТИ). Подобрать необходимые средства, методы и провести разминку спортивной пары всадник-лошадь.

Задание 16

Имитация соревновательной деятельности, выездка (ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРИЗ - ЮНОШИ). Подобрать необходимые средства, методы и провести разминку спортивной пары всадник-лошадь.

Задание 17

Имитация соревновательной деятельности, выездка (ЛИЧНЫЙ ПРИЗ - ЮНОШИ). Подобрать необходимые средства, методы и провести разминку спортивной пары всадник-лошадь.

Задание 18

Имитация соревновательной деятельности, выездка (КОМАНДНЫЙ ПРИЗ - ЮНОШИ). Подобрать необходимые средства, методы и провести разминку спортивной пары всадник-лошадь.

Задание 19

Имитация соревновательной деятельности, троеборье (CCI/CCN 1* МАНЕЖНАЯ ЕЗДА ПО ТРОЕБОРЬЮ). Подобрать необходимые средства, методы и провести разминку спортивной пары всадник-лошадь.

Задание 20

Имитация соревновательной деятельности, конкур (КЛАССИЧЕСКИЙ, высота препятствий до 100 см.). Подобрать необходимые средства, методы и провести разминку спортивной пары всадник-лошадь.

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Задание 1

Обучить технике движений ног и таза при спортивной ходьбе.

Выполнить упражнения:

- «перекат» с пятки носок на месте и в движении;
- ходьба в наклоне, ладони на коленях;
- повороты таза вокруг вертикальной оси на месте и с подскоком;
- спортивная ходьба с акцентом на движение таза вокруг вертикальной оси, семенящая ходьба, по кругу, «змейкой»;
- ходьба спортивным шагом с различной скоростью.

Задание 2

Обучить технике движения рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.

- имитация движений рук на месте и в движении;
- движения руками в ходьбе.
- спортивной ходьбой с различным положением рук (за головой, за спиной, хват за предплечья, с палкой на плечах за головой);
- спортивная ходьба с акцентом на работу рук.

Задание 3

Обучить движениям в целом при спортивной ходьбе.

Спортивная ходьба с различной скоростью (медленная, средняя, быстрая).

Задание 4

Обучить технике финального усилия в метании малого мяча, гранаты, копья.

- Метание гранаты (кегли) стоя лицом, полубоком, боком;
- имитация и.п. перед финальным усилием, «захват»;
- метание одной рукой стоя лицом к сектору;
- имитация элемента положения «натянутого лука», «тяги»;
- имитация броска гранаты с места.

Задание 5

Обучить технике бросковых шагов в метании малого мяча, гранаты, копья.

- имитация отведения гранаты прямо-назад на два шага;
- выполнение отведения гранаты на два шага;
- имитация отведения и скрестного шага с постановкой левой.
- То же в ходьбе и медленном беге.

Задание 6

Обучить технике финального усилия в толкании ядра.

- имитация и.п. перед финальным усилием, «захват»;
- имитация положения «натянутого лука», скрученного положения оси плеч по отношению к оси таза, имитация «удара» плеча и кисти;
- толкание ядра с параллельных ног, с места.

Задание 7

Обучить технике скачкообразного разбега в толкании ядра.

- имитация и.п. перед скачком; имитация «наклон-замах»; имитация «группировки»;
- имитация маха левой ноги у опоры;
- имитация скачка на правой на месте и в движении;
- слитное выполнение скачка с приходом в положение финального усилия.

Задание 8

Обучить технике финального усилия в метании диска.

- и.п. - руки в стороны на уровне плеч;
- имитация поворотно-разгибательной работы ног в сочетании с отведением левой руки, имитация поворота со снарядом без метания и с метанием;
- метание диска с места, стоя лицом, боком и спиной по направлению метания.

Задание 9

Обучить технике отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание».

- маховые движения свободной ногой у гимнастической стенки;
- то же, но при махе выполнить перекат с пятки на носок, в сочетании с махом ногой с движением рук вверх, отталкиваясь с места, в движении (с трех шагов);
- прыжки с прямого разбега с доставанием подвешенных предметов.

Задание 10

Обучить технике отталкивания в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».

- выполняя прыжок вверх маховая впереди в движении, отталкиваясь на каждый 1,3,5 беговой шаг с синхронным выполнением маховых движений;
- отталкивание с доставанием подвешенного предмета головой или рукой.

Задание 11

Обучить технике отталкивания в прыжках в длину с разбега.

- маховая впереди толчковая сзади, постановка ноги на отталкивание;
- имитировать движения при отталкивании на месте, в ходьбе и медленном беге;
- прыжок с места толчком одной ногой и приземлением на маховую ногу и переходом на бег;
- прыжок с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги;
- прыжки с 3-5 шагов разбега.

Задание 12

Обучить технике тройного прыжка, выполняемого с короткого разбега.

- тройной прыжок с места;
- то же упражнение, но по отметкам;
- многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу, увеличивая фазу полета;
- «скачки»- многократные прыжки на одной ноге на месте, по 20-25м;

- «скачки» - через набивные мячи (или другие предметы), положенные на одной линии;
- тройной прыжок с 6-8 разбега.

Задание 13

Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту способом «перешагивание».

- выполнение разбега по отметкам и под счет (хлопки);
- разбег с отталкиванием с 1, 3, 5 шагов;
- прыжки на «взлет» увеличивая длину последних 2-4 шагов;
- то же, увеличивая предпоследний и уменьшая последний шаг;
- то же, уменьшая предпоследний и увеличивая последний шаг.

Задание 14

Обучить технике разбега по дуге в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».

- бег по кругу радиусом 10-15 м;
- бег по прямой с переходом на бег по кругу;
- бег по кругу с отталкиванием вверх через 1, 3, 5 шагов с приземлением на толчковую ногу;
- прыжки вверх доставая ориентир (головой, ногой, рукой) с разбега;
- отталкивание после дугообразного разбега вперед вверх, планка установлена высоко.

Задание 15

Обучить технике «скачка» в тройном прыжке.

- «скачки» на месте стараясь бедром коснуться груди;
- многократные «прыжковые шаги», поднимая бедро маховой ноги до горизонтали.
- многократные скачки, подтягивая толчковую ногу и активно ставя ее на опору с передней части стопы.
- пятерные и семерные прыжки с места «шагами» и «скачками».

Задание 16

Обучить технике бега по прямой.

- бег с ускорением 30-40 м с последующим бегом по инерции;
- бег на месте с переходом на бег;
- бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку, переходящий в обычный, семенящий бег с переходом на обычный;
- бег с захлестывающим движением голени, переходящий в обычный;
- бег прыжковыми шагами, переходящий в обычный;
- бег на отрезках 50-60 м с изменением длины и частоты шагов.

Задание 17

Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

- Выполнение стартового движения во время ходьбы, бега, по звуковому и зрительному сигналу;
- То же, из различных положений: стоя, падая вперед; упора присев; упора лежа; после броска набивного мяча вперед;
- бег с высокого старта и старты с опорой на одну руку;
- ознакомление с вариантами низкого старта;
- демонстрация техники бега с низкого старта;
- выполнение команд «На старт!», «Внимание!»;
- выполнение стартовых команд и начала бега по команде;
- бег со старта по отметкам для первых 5-6 шагов;
- бег с низкого старта группой по 2-5 человек.

Задание 18

Обучить технике передачи эстафетной палочки на месте и на малой скорости.

- варианты передачи эстафетной палочки;
- передача эстафетной палочки из правой руки в левую, стоя на месте, то же из левой руки в правую, то же, но передача по сигналу;
- передача эстафетной палочки в ходьбе на месте и с продвижением.

Задание 19

Обучить технике передачи эстафетной палочки на скорости.

- передача эстафетной палочки в беге на месте, в беге в парах и четверках.
- передача эстафетной палочки в беге по дорожке с разной скоростью.

Задание 20

Обучить технике старта на этапах эстафетного бега.

- объяснение и показ техники старта, опробывание техники стартового положения;
- повторные старты на прямой дорожке;
- старты с бегом по внешней стороне своей дорожки;
- повторные старты с наблюдением за партнером.

Кафедра теории и методики спортивных игр
Блок физической подготовки

Задание 1

Продemonстрировать упражнения для развития скоростных способностей в ИВС.

Задание 2

Продemonстрировать упражнения для развития специальной силы в ИВС.

Задание 3

Продemonстрировать упражнения для развития координационных способностей в ИВС.

Задание 4

Продemonстрировать упражнения для развития специальной гибкости в ИВС.

Задание 5

Продemonстрировать упражнения для развития скоростно-силовых способностей в ИВС.

Блок технической подготовки

Задание 1

Продemonстрировать упражнения, направленные на обучение технического приёма нападения (на выбор) в ИВС.

Задание 2

Продemonстрировать упражнения, направленные на закрепление технического приёма нападения (на выбор) в упрощенных условиях в ИВС.

Задание 3

Продemonстрировать упражнения, направленные на закрепление технического приёма нападения (на выбор) в усложненных условиях в ИВС.

Задание 4

Продemonстрировать упражнения, направленные на совершенствование технического приёма нападения (на выбор) в ИВС.

Задание 5

Продemonстрировать упражнения, направленные на обучение технического приёма защиты (на выбор) в ИВС.

Задание 6

Продemonстрировать упражнения, направленные на закрепление технического приёма защиты (на выбор) в упрощенных условиях в ИВС.

Задание 7

Продemonстрировать упражнения, направленные на закрепление технического приёма защиты (на выбор) в усложненных условиях в ИВС.

Задание 8

Продemonстрировать упражнения, направленные на совершенствование технического приёма защиты (на выбор) в ИВС.

Блок тестирования

Задание 1

Продemonстрировать комплекс контрольных испытаний при отборе детей для занятий ИВС.

Задание 2

Продemonстрировать тестовые задания для контроля специальной выносливости в ИВС.

Задание 3

Продemonстрировать тестовые задания для контроля специальных скоростных способностей в ИВС.

Задание 4

Продemonстрировать тестовые задания для контроля координационных способностей в ИВС.

Задание 5

Продemonстрировать тестовые задания для контроля скоростно-силовых способностей в ИВС.

Блок разное
Задание 1

Продemonстрировать специальную разминку в ИВС перед официальной игрой

Задание 2

Продemonстрировать упражнения для заминки после окончания тренировочного занятия в ИВС

Кафедра теории и методики футбола

Задание 1

Закрепление техники ведения мяча (10-12 лет).

Задание 2

Закрепление техники передач и остановки мяча (10-12 лет).

Задание 3

Закрепление техники ударов по воротам (10-12 лет).

Задание 4

Закрепление техники дриблинга (10-12 лет).

Задание 5

Закрепление групповых тактических взаимодействий – комбинации в парах («стенка», «скрещивание», «забегание»).

Задание 6

Закрепление групповых тактических взаимодействий – комбинации в тройках («взаимозаменяемость», «стенка на третьего», «пропуск мяча»).

Задание 7

Закрепление групповых тактических взаимодействий при стандартных положениях – угловой удар, вбрасывание мяча, штрафной удар.

Задание 8

Закрепление групповой тактики в обороне - противодействие комбинациям («в стенку», «скрещивание», «пропуск мяча»).

Задание 9

Закрепление индивидуальной тактики в обороне – отбор, закрывание, перехват.

Задание 10

Закрепление командных тактических взаимодействий для игры в формате 5 х 5.

Задание 11

Закрепление командных тактических взаимодействий для игры в формате 7 х 7.

Задание 12

Закрепление командных тактических взаимодействий для игры в формате 9 х 9.

Задание 13

Закрепление командных тактических взаимодействий для игры в формате 11 х 11.

Задание 14

Демонстрация приемов управления и корректировки выполнения упражнения – метод «вопрос-ответ», «наблюдение и обсуждение».

Задание 15

Демонстрация приемов управления и корректировки выполнения упражнения – метод «индуктивный подход», «перебор вариантов».

Задание 16

Демонстрация принципа «ШАГ» при построении тренировочного занятия.

Задание 17

Демонстрация принципа «Вверх по ступеням».

Задание 18

Демонстрация принципа «Целое-Часть-Целое».

Задание 19

Демонстрация принципа «Карусель».

Задание 20

Демонстрация принципа «Разнообразность».