

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

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе
И.А. Дьячук
«25» 12 2024г.

Вопросы
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

ПЕРВЫЕ ВОПРОСЫ

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. Тренировочная нагрузка и факторы, её определяющие: внешняя и внутренняя стороны нагрузки.
- 10.Характеристика различных видов психологической подготовки спортсмена.
- 11.Средства, методы и формы лечебной физической культуры.
- 12.Перетренированность спортсмена (причины, признаки, профилактика и лечение).
- 13.Допинг: нарушение антидопинговых правил. Процедурные вопросы проведения допинг-контроля. Особенности проведения допинг-контроля для несовершеннолетних спортсменов.
- 14.Международный стандарт «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).
- 15.Психологические особенности личности и деятельности спортивного педагога.
- 16.Темперамент как компонент личности и основа индивидуального стиля спортивной деятельности.
- 17.Коммуникативная компетентность учителя физической культуры и тренера.
- 18.Социально-психологические особенности управления спортивным коллективом (командой).
- 19.Оценка функционального состояния дыхательной системы спортсменов.
- 20.Физиологическая характеристика анаэробной работоспособности спортсменов.
- 21.Изменения эндокринных функций при различных состояниях спортсменов.
- 22.Особенности иммунной системы организма спортсменов.
- 23.Физиологические механизмы адаптации организма в процессе тренировки.

24. Физиологическая характеристика тренированности спортсменов и методы ее оценки (на примере избранного вида спорта).
25. Физиологические механизмы ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсмена.
26. Физиологическая характеристика аэробной работоспособности спортсмена.
27. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов.
28. Изменение в системе крови при мышечной работе.
29. Физиологические основы двигательного навыка.
30. Влияние гипокинезии и гиподинамики на двигательные и вегетативные функции спортсмена.
31. Физиологические особенности мышечной работы спортсмена в условиях высокой и низкой температуры окружающей среды.
32. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
33. Общая и функциональная анатомия скелетных мышц. Изменения мышц в процессе онтогенеза и физкультурно-спортивной деятельности.
34. Функциональная анатомия костной системы. Изменения костей скелета в процессе онтогенеза и физкультурно-спортивной деятельности.
35. Виды и режимы работы мышц при выполнении двигательных действий спортсменов различных видов спорта (фазовый состав, функциональные группы мышц, выполняющие движение).
36. Биомеханические свойства костей и мышц. Влияние физических нагрузок различного характера: растяжение, изгиб, сжатие, кручение на механические свойства компонентов опорно-двигательного аппарата спортсмена.
37. Особенности проведения маркетинговой деятельности по продвижению физкультурно-спортивных услуг и товаров.
38. Информационное и нормативно-правовое обеспечение менеджмента в физической культуре и спорте.
39. Анатомо-физиологические особенности организма женщин и их учет при занятиях в избранном виде спорта.
40. Основные требования к организации и проведению занятий оздоровительной и рекреационной направленности с использованием средств избранного вида спорта.

ВТОРЫЕ ВОПРОСЫ

1. Возникновение и этапы становления избранного вида спорта.
2. Основы техники двигательных действий (на примере избранного вида спорта).
3. Теоретическая подготовка спортсмена на этапах спортивной подготовки: задачи; средства; методы (на примере избранного вида спорта).
4. Общая физическая подготовка спортсмена на этапах спортивной подготовки: задачи; средства; методы (на примере избранного вида спорта).
5. Специальная физическая подготовка спортсмена на этапах спортивной подготовки: задачи; средства; методы (на примере избранного вида спорта).
6. Техническая подготовка спортсмена на этапах спортивной подготовки: задачи; средства; методы (на примере избранного вида спорта).
7. Тактическая подготовка спортсмена на этапах спортивной подготовки: задачи; средства; методы (на примере избранного вида спорта).
8. Контроль и оценка физической подготовленности спортсмена (на примере избранного вида спорта).
9. Контроль и оценка технической подготовленности спортсмена (на примере избранного вида спорта).
- 10.Характеристика этапа начальной подготовки спортсменов: задачи; средства; методы тренировки (на примере избранного вида спорта).
- 11.Оперативный педагогический контроль: цель; задачи; характеристика, анализ и коррекция тренировочной нагрузки (на примере избранного вида спорта).
- 12.Характеристика учебно-тренировочного этапа подготовки спортсменов: задачи; средства; методы (на примере избранного вида спорта).
- 13.Текущий педагогический контроль: цель; задачи; характеристика; анализ и коррекция тренировочной нагрузки (на примере избранного вида спорта).
- 14.Характеристика этапа совершенствования спортивного мастерства: задачи; средства; методы тренировки (на примере избранного вида спорта).
- 15.Этапный педагогический контроль цель; задачи; характеристика; анализ и коррекция тренировочной нагрузки (на примере избранного вида спорта).
- 16.Содержание и основные требования программы ДЮСШ и ЦСП. Оценка подготовленности и эффективности обучения (на примере избранного вида спорта).
- 17.Прогнозирование и моделирование тренировочного процесса (на примере избранного вида спорта).

18. Построение тренировки в малых циклах: микроциклах (на примере избранного вида спорта).
19. Построение тренировки в средних циклах: мезоциклах (на примере избранного вида спорта).
20. Построение тренировки в больших циклах: макроциклах (на примере избранного вида спорта).
21. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в подготовительном периоде тренировки у спортсменов различной квалификации (на примере избранного вида спорта).
22. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в соревновательном периоде тренировки у спортсменов различной квалификации (на примере избранного вида спорта).
23. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в переходном периоде тренировки у спортсменов различной квалификации (на примере избранного вида спорта).
24. Организация и методика отбора детей для занятий спортом: тесты и критерии отбора, основные требования (на примере избранного вида спорта).
25. Особенности тренировки детей и юношей в избранном виде спорта: сенситивные периоды развития физических качеств и их учет при планировании тренировки.
26. Планирование учебно-тренировочного процесса: виды и документы планирования (на примере избранного вида спорта).
27. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов (на примере избранного вида спорта).
28. Общая выносливость: определение; особенности проявления; методика воспитания, совершенствования и контроля (на примере избранного вида спорта).
29. Специальная выносливость: определение; особенности проявления; методика воспитания, совершенствования и контроля (на примере избранного вида спорта).
30. Силовые качества: определение; особенности проявления; методика воспитания; совершенствования и контроля (на примере избранного вида спорта).
31. Формы, организация, содержание спортивно-массовой и оздоровительной работы с различными категориями населения (на примере избранного вида спорта).
32. Подготовка мест проведения соревнований: общие требования; необходимое оборудование и инвентарь; обеспечение безопасности участников (на примере избранного вида спорта).
33. Характеристика методов научных исследований: педагогические; медико-биологические; социологические (на примере избранного вида спорта).

34. Соревнования в системе спортивной подготовки (на примере избранного вида спорта).
35. Профессиональные травмы и заболевания: краткая характеристика; способы и приемы предотвращения; методы профилактики (на примере избранного вида спорта).
36. Скоростные способности: определение; особенности проявления; методика воспитания; совершенствования и контроля (на примере избранного вида спорта).
37. Гибкость: определение; особенности проявления; методика воспитания; совершенствования и контроля (на примере избранного вида спорта).
38. Двигательно-координационные определение: особенности проявления; методика воспитания; совершенствования и контроля (на примере избранного вида спорта).
39. Классификация и устройство спортивных снарядов, оборудования и сооружений: технические характеристики; размеры; термины; материалы; особенности конструкции; правила эксплуатации (на примере избранного вида спорта).
40. Требования и условия присвоения спортивных разрядов и званий (на примере избранного вида спорта).

ТРЕТЬИ ВОПРОСЫ

1. Понятие и сущность спортивного права.
2. Система и иерархия правовых актов в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации.
3. Организация государственного управления в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 4 декабря 2007 г. № 329 – основной регулятор правоотношений в сфере физической культуры и спорта.
5. Международные нормативно-правовые и рекомендательные акты в сфере физической культуры и спорта.
6. Организационно-правовой статус Международного Олимпийского Комитета (МОК). Роль и значение МОК в мировом спортивном и олимпийском движении.
7. Олимпийская хартия - свод основополагающих принципов олимпизма, правил и официальных разъяснений, принятых Международным олимпийским комитетом (МОК).
8. Правовой статус Национальных олимпийских комитетов (НОКов).
9. Кодекс международного спортивного арбитража.
10. Международный арбитражный совет в области спорта (МАСС).

11. Спортивный арбитражный суд (CAS). Урегулирование спортивных споров.
12. Антидопинговое законодательство в спорте.
13. Правовой статус Олимпийского Комитета России (ОКР).
14. Организационно-правовой статус Международных спортивных федераций (МСФ).
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 Российской Федерации.
20. Правовое регулирование деятельности физкультурно-спортивных ассоциаций или союзов.
21. Правовой аспект деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва.
22. Лицензирование в системе правового регулирования физкультурно-спортивных организаций и деятельности физических лиц в области физической культуры и спорта.
23. РУСАДА – независимая национальная антидопинговая организация России.
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 спортсмена-инструктора.
30. Права и обязанности администратора спортивного сооружения.
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 Российской Федерации «О защите прав потребителей» в системе физкультурно-спортивных отношений.
- 37.Классификация противоправных и общественно опасных деяний в спорте.
- 38.Уголовный и административный аспекты правонарушений, посягающих на общественный порядок и безопасность граждан при проведении спортивных соревнований.
- 39.Экономические правонарушения в сфере физической культуры и спорта.
- 40.Административная и уголовная ответственность за применение допинга в Российской Федерации.

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 пробоин на предложенной мишени, назвать вероятные ошибки, допущенные стрелком во время стрельбы лёжа. Дать практические рекомендации по устранению выявленных ошибок в стрельбе.

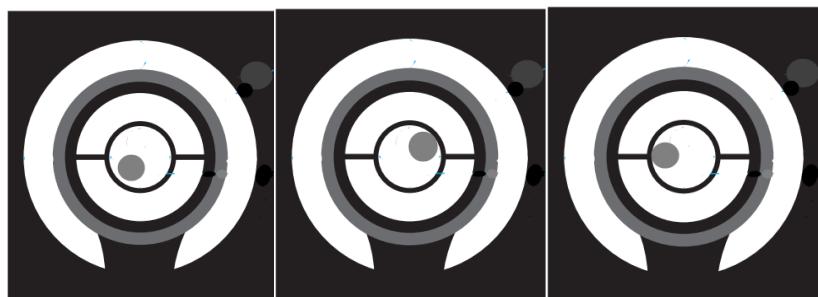
Задание 6

Рассчитайте поправку для введения в прицел м/к винтовки, если средняя точка попадания находится в габарите «6» 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.

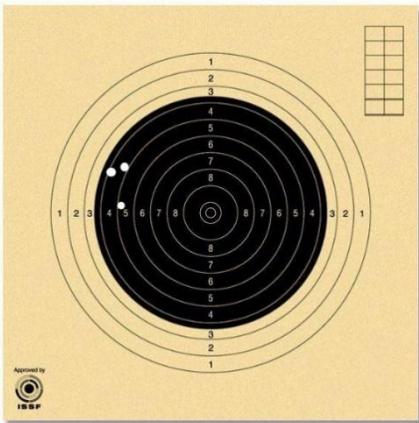
Задание 12

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

Задание 13

Графически определите СТП по трём пробоинам. Рассчитайте количество щелчков для выводения 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?

Приложение 2

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

Задание 6

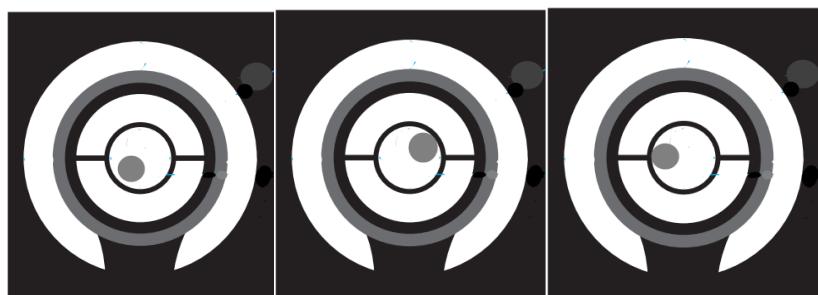
Рассчитайте поправку для введения в прицел м/к винтовки, если средняя точка попадания находится в габарите «б» на 5 часов. Дайте развёрнутое пояснение для обучаемых.

Задание 7



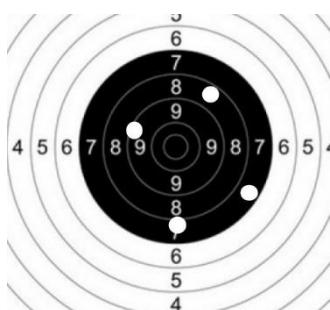
Нарисуйте схематически ошибки в прицеливании, допущенные стрелком во время стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя. Назовите основные причины отклонения пуль от центра десятки. Дайте практические рекомендации по устранению выявленных ошибок в стрельбе.

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 пуль 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.

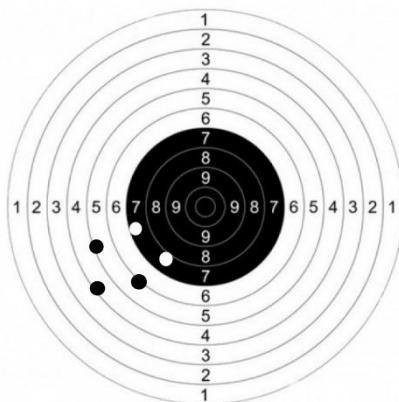
Задание 11

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	

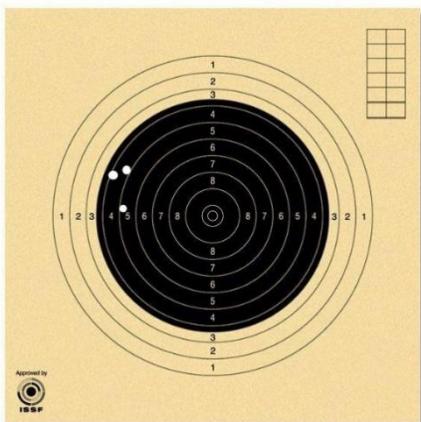
Используя изометрический метод развития силы, интервальную тренировку и другие способы, подберите и опишите необходимые корректирующие упражнения для исправления данного вида дисбаланса мышц осевого скелета стрелка.

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

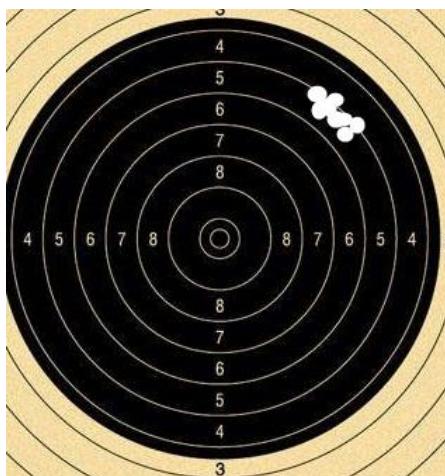
Оцените поуроневый баланс мышц осевого скелета по указанным данным.

	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?

Кафедра теории и методики спортивных единоборств

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

Продемонстрировать 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

Продемонстрировать 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

Продемонстрировать 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

Продемонстрировать 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

Продемонстрировать 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

Продемонстрировать 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 впереди 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 впереди 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 вниз и/или вход в воду «плашмя»).

Задание 17

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

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, всплытие, 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 «сюрприса» 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.

Приложение 9

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.

Приложение 12

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 добегает 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 «звездного ориентирования». Задание для занимающихся: преодолеть дистанцию «звездного 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, составит 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 паршагами. 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 горизонталами. 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-run, 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-run, 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 изготовки пятиборца для скоростной стрельбы в «комбайне» (laser-run, 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 шагу, 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 прохождения 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 лошадью, 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 лошадью 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 конкурсного 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 лошадью 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 высотно-широкие 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 лошадью. 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 лошадью. 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, конкурс (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», «тяга»;
- 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;
- «скакки»- многократные прыжки на одной ноге на месте, по 20-25м;
- «скакки» - 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 «скакка» в тройном прыжке.

- «скакки» 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 «скакками».

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 загребающей 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, опробование 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

Продемонстрировать упражнения для развития скоростных способностей в ИВС.

Задание 2

Продемонстрировать упражнения для развития специальной силы в ИВС.

Задание 3

Продемонстрировать упражнения для развития координационных способностей в ИВС.

Задание 4

Продемонстрировать упражнения для развития специальной гибкости в ИВС.

Задание 5

Продемонстрировать упражнения для развития скоростно-силовых способностей в ИВС.

Блок технической подготовки

Задание 1

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

Задание 2

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

Задание 3

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

Задание 4

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

Задание 5

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

Задание 6

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

Задание 7

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

Задание 8

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

Блок тестирования

Задание 1

Продемонстрировать комплекс контрольных испытаний при отборе детей для занятий ИВС.

Задание 2

Продемонстрировать тестовые задания для контроля специальной выносливости в ИВС.

Задание 3

Продемонстрировать тестовые задания для контроля специальных скоростных способностей в ИВС.

Задание 4

Продемонстрировать тестовые задания для контроля координационных способностей в ИВС.

Задание 5

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

Блок разное
Задание 1

Продемонстрировать специальную разминку в ИВС перед официальной игрой

Задание 2

Продемонстрировать упражнения для заминки после окончания тренировочного занятия в ИВС

Приложение 16

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 x 5.
Задание 11

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

Задание 12

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

Задание 13

Закрепление командных тактических взаимодействий для игры в формате 11 x 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».

Кафедра менеджмента и естественно-научных дисциплин
(компьютерный спорт)

Задание 1

Подготовить рабочее место и психологический настрой спортсмена к официальному онлайн-матчу. Выполнить технически корректное начало игры (первый раунд/первая минута). Сделать анализ действий в этом отрезке времени.

Задание 2

Назовите четыре основные психологические причины, приводящие к снижению результативности (проигрышной серии, "тильту") в ответственных матчах. Дайте практические рекомендации по ментальной подготовке и восстановлению концентрации.

Задание 3

Рассчитать оптимальные настройки чувствительности мыши (DPI, чувствительность в игре) для игрока, исходя из анализа его прошлых настроек, размера коврика и характера игровых движений. Дать развернутое пояснение о влиянии чувствительности на точность.

Задание 4

Разработать комплекс физических упражнений для профилактики кистевого туннельного синдрома (карпального канала) и болей в спине для киберспортсмена. Провести мини-тренировку в перерыве между игровыми блоками.

Задание 5

Подобрать и настроить игровое оборудование (компьютерную мышь, клавиатуру, монитор, кресло) для спортсмена в соответствии с его антропометрическими данными и игровой дисциплиной (шутер). Проверить эргономику рабочего места.

Задание 6

В рамках игровой ситуации (можно использовать запись или симуляцию) организовать и провести 15-минутную тренировку командной коммуникации для 3-х игроков:

Поставить задачу на конкретный тип отчётов (например, отчёт о позициях противника без эмоциональной окраски).

Провести 2–3 игровых раунда/ситуации с фокусом на коммуникацию.

Провести краткий разбор, указав на сильные и слабые стороны в обмене информацией.

Задание 7

Провести 20-минутную сессию с игроком, включающую:

Физическую разминку (кисти, шея, плечи, глаза — 5 мин).

Когнитивную разминку на специализированном тренажёре (Aim Lab / 3D Aim Trainer — 10 мин) с акцентом на конкретный навык (например, трекинг).

Быстрое тестирование скорости реакции и переключения внимания до и после разминки, интерпретация результатов (5 мин).

Задание 8

За отведённое время организовать и провести тестирование игрока по 3 параметрам:

Механика (упражнение в Aim Lab / Kovaak's).

Скорость реакции (специализированный тест).

Тактическое понимание (опрос по стандартной ситуации на карте).

Зафиксировать результаты, сравнить с условными нормативами, дать краткую оценку готовности.

Задание 9

Продемонстрируйте и объясните технику выполнения трех физических упражнений для снятия напряжения с кистей, шеи и глаз, которые можно выполнять прямо за рабочим местом каждые 45-60 минут.

Задание 10

Смоделируйте и проведите 15-минутный разбор после тяжёлого поражения команды. Продемонстрируйте навыки конструктивной обратной связи: снятие эмоционального напряжения, выделение рабочих моментов, фокусировка на исправлении одной ключевой ошибки, а не на поиске виноватых.

Задание 11

Разработайте и проведите 10-минутную динамическую разминку для группы киберспортсменов перед 4-часовой игровой сессией. Включите:

Суставную гимнастику (особенно для кистей, плеч, шеи).

Активацию сердечно-сосудистой системы (легкие кардио-упражнения).

Упражнения на нейромышечную активацию (координационные движения).

Обоснуйте подбор упражнений с точки зрения подготовки ЦНС и опорно-двигательного аппарата к статико-динамической нагрузке.

Задание 12

Разработайте и проведите 10-минутную динамическую разминку для группы киберспортсменов перед игровой сессией. Обоснуйте подбор упражнений с точки зрения подготовки ЦНС и опорно-двигательного аппарата.

Задание 13

Объясните игрокам 12-14 лет ключевое тактическое понятие (например, «контроль карты», «тайминг», «экономический раунд») без использования сложной терминологии. Используйте бытовые аналогии, рисунки, метафоры. Цель – чтобы каждый ученик сформулировал понятие своими словами.

Задание 14

На основе короткого видео с повторяющейся ошибкой игрока (например, бег с ножом в опасной зоне) проведите 15-минутный индивидуальный урок.

Используйте цикл: 1) вопросы (подвести игрока к осознанию ошибки), 2) объяснение и показ (как делать правильно), 3) немедленная практика (отработать правильный паттерн 3-5 раз).

Задание 15

Во время демонстрации тренировочного упражнения 2 из 3 игроков явно не справляются с темпом. Продемонстрируйте, как вы мгновенно адаптируете задание: упрощаете для отстающих, усложняете для успевающего, сохраняя общую цель занятия. Объясните свою логику.

Задание 16

В разноуровневой группе организуйте 10-минутный сегмент, где более опытный игрок обучает менее опытного одному конкретному навыку (например, правильной установке смоука). Ваша роль — поставить задачу обоим, дать критерии успеха и проконтролировать процесс, не вмешиваясь напрямую.

Задание 17

В процессе объяснения тактики у вас нет готовых материалов. Используя маркерную доску или простой графический редактор, за 5 минут создайте понятную схему/алгоритм. Продемонстрируйте, как вы вовлекаете игроков в совместное заполнение этой схемы.

Задание 18

Научите игрока самостоятельно анализировать свой демо-запись. Дайте ему четкий чек-лист из 3-5 пунктов (например, «Смотреть каждую свою смерть: была ли альтернатива?», «Фиксировать моменты, когда не было информации о врагах»). Проведите мини-сессию, где игрок использует чек-лист под вашим наблюдением.

Задание 19

Организуйте и проведите короткую тренировочную сессию, где основным заданием для команды будет отработка чётких, информативных и лаконичных репортов.

Задание 20

На примере типичного игрового дня (подъём, тренировки, сон) разработайте и визуализируйте (на доске/в презентации) интегрированный план, включающий:

Утренний блок (короткая зарядка для пробуждения).

Микропаузы в процессе игры (набор из 3-х упражнений, выполняемых каждые 45-50 минут).

Вечерний восстановительный блок (упражнения на расслабление, растяжка перед сном). Дайте рекомендации по продолжительности, интенсивности и приоритетности каждого блока в соревновательный и подготовительный периоды.

Задание 20

я

На примере типичного игрового дня (подъём, тренировки, сон) разработайте и визуализируйте (на доске/в презентации) интегрированный план, включающий:

Утренний блок (короткая зарядка для пробуждения).

Микропаузы в процессе игры (набор из 3-х упражнений, выполняемых каждые 45-50 минут).

Вечерний восстановительный блок (упражнения на расслабление, растяжка перед сном). Дайте рекомендации по продолжительности, интенсивности и приоритетности каждого блока в соревновательный и подготовительный периоды.

Задание 19

Организуйте и проведите короткую тренировочную сессию, где основным заданием для команды будет отработка чётких, информативных и лаконичных репортов.

Задание 18

Научите игрока самостоятельно анализировать свой демо-запись. Дайте ему четкий чек-лист из 3-5 пунктов (например, «Смотреть каждую свою смерть: была ли альтернатива?», «Фиксировать моменты, когда не было информации о врагах»). Проведите мини-сессию, где игрок использует чек-лист под вашим наблюдением.

Задание 17

В процессе объяснения тактики у вас нет готовых материалов. Используя маркерную доску или простой графический редактор, за 5 минут создайте понятную схему/алгоритм. Продемонстрируйте, как вы вовлекаете игроков в совместное заполнение этой схемы.

Задание 16

В разноуровневой группе организуйте 10-минутный сегмент, где более опытный игрок обучает менее опытного одному конкретному навыку (например, правильной установке смоука). Ваша роль — поставить задачу обоим, дать критерии успеха и проконтролировать процесс, не вмешиваясь напрямую.

Задание 15

Во время демонстрации тренировочного упражнения 2 из 3 игроков явно не справляются с темпом. Продемонстрируйте, как вы мгновенно адаптируете задание: упрощаете для отстающих, усложняете для успевающего, сохраняя общую цель занятия. Объясните свою логику.

Задание 14

На основе короткого видео с повторяющейся ошибкой игрока (например, бег с ножом в опасной зоне) проведите 15-минутный индивидуальный урок. Используйте цикл: 1) вопросы (подвести игрока к осознанию ошибки), 2) объяснение и показ (как делать правильно), 3) немедленная практика (отработать правильный паттерн 3-5 раз).

Задание 13

Объясните игрокам 12-14 лет ключевое тактическое понятие (например, «контроль карты», «тайминг», «экономический раунд») без использования сложной терминологии. Используйте бытовые аналогии, рисунки, метафоры. Цель – чтобы каждый ученик сформулировал понятие своими словами.

Задание 12

Разработайте и проведите 10-минутную динамическую разминку для группы киберспортсменов перед игровой сессией. Обоснуйте подбор упражнений с точки зрения подготовки ЦНС и опорно-двигательного аппарата.

Задание 11

Разработайте и проведите 10-минутную динамическую разминку для группы киберспортсменов перед 4-часовой игровой сессией. Включите:

Суставную гимнастику (особенно для кистей, плеч, шеи).

Активацию сердечно-сосудистой системы (легкие кардио-упражнения).

Упражнения на нейромышечную активацию (координационные движения).

Обоснуйте подбор упражнений с точки зрения подготовки ЦНС и опорно-двигательного аппарата к статико-динамической нагрузке.

Задание 10

Смоделируйте и проведите 15-минутный разбор после тяжёлого поражения команды. Продемонстрируйте навыки конструктивной обратной связи: снятие эмоционального напряжения, выделение рабочих моментов, фокусировка на исправлении одной ключевой ошибки, а не на поиске виноватых.

Задание 9

Продемонстрируйте и объясните технику выполнения трех физических упражнений для снятия напряжения с кистей, шеи и глаз, которые можно выполнять прямо за рабочим местом каждые 45-60 минут.

Задание 8

За отведённое время организовать и провести тестирование игрока по 3 параметрам:

Механика (упражнение в Aim Lab / Kovaak's).

Скорость реакции (специализированный тест).

Тактическое понимание (опрос по стандартной ситуации на карте).

Зафиксировать результаты, сравнить с условными нормативами, дать краткую оценку готовности.

Задание 7

Провести 20-минутную сессию с игроком, включающую:

Физическую разминку (кисти, шея, плечи, глаза — 5 мин).

Когнитивную разминку на специализированном тренажёре (Aim Lab / 3D Aim Trainer — 10 мин) с акцентом на конкретный навык (например, трекинг).

Быстрое тестирование скорости реакции и переключения внимания до и после разминки, интерпретация результатов (5 мин).

Задание 6

В рамках игровой ситуации (можно использовать запись или симуляцию) организовать и провести 15-минутную тренировку командной коммуникации для 3-х игроков:

Поставить задачу на конкретный тип репортов (например, репорт позиций противника без эмоциональной окраски).

Провести 2–3 игровых раунда/ситуации с фокусом на коммуникацию.

Провести краткий разбор, указав на сильные и слабые стороны в обмене информацией.

Задание 5

Подобрать и настроить игровое оборудование (компьютерную мышь, клавиатуру, монитор, кресло) для спортсмена в соответствии с его антропометрическими данными и игровой дисциплиной (шутер). Проверить эргономику рабочего места.

Задание 4

Разработать комплекс физических упражнений для профилактики кистевого туннельного синдрома (карпального канала) и болей в спине для киберспортсмена. Провести мини-тренировку в перерыве между игровыми блоками.

Задание 3

Рассчитать оптимальные настройки чувствительности мыши (DPI, чувствительность в игре) для игрока, исходя из анализа его прошлых настроек, размера коврика и характера игровых движений. Дать развернутое пояснение о влиянии чувствительности на точность.

Задание 2

Назовите четыре основные психологические причины, приводящие к снижению результативности (проигрышной серии, "тильту") в ответственных матчах. Дайте практические рекомендации по ментальной подготовке и восстановлению концентрации.

Задание 1

Подготовить рабочее место и психологический настрой спортсмена к официальному онлайн-матчу. Выполнить технически корректное начало игры (первый раунд/первая минута). Сделать анализ действий в этом отрезке времени.

