МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
(подпись) Н.Е. Хромцов
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Национальные виды спорта» является формирование у студентов систематизированных знаний в области истории развития, правил проведения соревнований, изучение техники и тактики отдельных национальных видов спорта культивируемых в России; определение места национальных видов спорта в современной системе физического воспитания и образования.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Национальные виды спорта» является обязательной для изучения; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к прохождению Производственной практики, профессионально-ориентированной практики, в фитнес-центре.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– особенности системного и критического мышления; логические формы и процедуры;

– психологию личности, механизмы и факторы ее развития; методы самодиагностики развития личности; психологию деятельности и поведения; техники эффективного планирования; психологию стресса, эмоций, техники и приемы психической саморегуляции;

– методологию практической педагогической деятельности; методические подходы и принципы проектирования углубленного изучения предмета;

– методики и технологии формирования образовательной среды школы в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения.

Уметь:

– анализировать источники информации с точки зрения временных и пространственных условий их возникновения; получать, обрабатывать и анализировать информацию из различных источников; анализировать ранее сложившиеся в науке оценки информации; аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации;

– действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели;

– моделировать педагогические ситуации; проектировать педагогическое взаимодействие.

Владеть:

– навыками сопоставления разных источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений; технологиями анализа и синтеза информации на основе системного подхода;

– навыками анализа форм активного психолого-педагогического взаимодействия.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)

выпускника		
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования, на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся.	ПК-1.1. Знает: общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания. ПК-1.2. Умеет: применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: рационального построения процесса физического воспитания; применения комплекса средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом.	Профессиональный стандарт 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых
ПК-2. Способен организовывать и проводить занятия по физической культуре, массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия в сфере дополнительного образования и массового спорта	ПК-2.1. Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.2. Умеет: проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.3. Имеет опыт: применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации.	Профессиональные стандарты 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых; 05.018 Специалист по школьному и студенческому спорту

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3).

Уметь:

– применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3).

Иметь опыт:

– рационального построения процесса физического воспитания; применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (54 час.)

Контактная работа 18,25 час.

Самостоятельная работа 35,75 час.

Практическая подготовка 9 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	8 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	9	35,75
Практические занятия	9	
Зачет	0,25	
Всего	18,25	35,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		

1.	История возникновения и развития национальных видов спорта	8	1,5	-	-	6	
2.	Значение национальных видов спорта в современной системе физического воспитания и образования	8	1,5	-	-	6	
3.	Овладение основными двигательными действиями в национальных видах спорта	8	3	-	9 ПП	12	Текущий контроль
4.	Организация и проведение уроков и тренировочных занятий в национальных видах спорта. Планирование и учет учебной, тренировочной работы	8	1,5	-	-	6	
5.	Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по национальным видам спорта. Оборудование и инвентарь	8	1,5	-	-	6	Текущий контроль
ИТОГО			9	-	9 ПП	36	зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Занятия лекционного типа

1. История возникновения и развития национальных видов спорта.

История развития национальных видов спорта в России. История развития национальных видов спорта в отдельных регионах страны. Методика организации занятий по национальным видам спорта. Терминология в национальных видах спорта. Площадки для занятий национальными видами спорта. Инвентарь и оборудование.

2. Значение национальных видов спорта в современной системе физического воспитания и образования

Связь с историей и традициями: формирование идентичности, воспитание нравственных качеств. Педагогическое и образовательное значение: повышение мотивации, альтернатива и разнообразие, инклюзивность. Оздоровительное и физическое развитие: комплексное развитие, прикладной характер, адаптация к климату и условиям. Социальное значение: сплочение коллектива, межнациональное согласие, проблемы и пути интеграции.

Влияние физических упражнений на организм человека. Возможности занятий физическими упражнениями и их влияние на физическое и духовное развитие человека.

3. Овладение основными двигательными действиями в национальных видах спорта.

Городошный спорт, Перетягивание каната, Русская лапта, Гиревой спорт, Го, Дартс Айсшток, Сумо, Самбо, Якутские национальные прыжки, Корфбол, Флорбол. Алтимат (фрисби). Технические и тактические действия в ходе соревнований, игр.

4. Организация и проведение уроков и тренировочных занятий. Планирование и учет учебной, тренировочной работы

Городошный спорт, Перетягивание каната, Русская лапта, Гиревой спорт, Го, Дартс Айсшток, Сумо, Самбо, Якутские национальные прыжки, Корфбол, Флорбол. Алтимат (фрисби). Планирование, организация учебно-спортивной работы. Планирование и учет учебной, тренировочной работы. Особенности организации и методики проведения подвижных игр. Формы тренировочных занятий.

5.Организация и проведение спортивных мероприятий и соревнований по национальным видам спорта. Оборудование и инвентарь.

Правила национальных видов спорта и игр. Оборудование, инвентарь, площадка и места проведения соревнований и игр. Судейские коллегии и бригады. Оценка соревновательных ситуаций в ходе судейства.

Занятия семинарского типа

3. Овладение основными двигательными действиями в национальных видах спорта.

Овладение техникой двигательных действий в национальных видах спорта и играх: городошный спорт, перетягивание каната, русская лапта, гиревой спорт, го, дартс, айсшток, сумо, самбо, якутские национальные прыжки, корфбол, флорбол, алтимат.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе реализации дисциплины «Национальные виды спорта» используются следующие образовательные технологии:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся;
- технология разноуровневого (дифференцированного) обучения – предполагает осуществление образовательного процесса с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их возможностей и интересов;
- технология модульного обучения – предусматривает деление содержания дисциплины на автономные разделы (модули), интегрированные в общий курс;
- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы обучающихся и повышению познавательной активности (дистанционные технологии, мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения, технологии визуализации).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

–http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.

–http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Национальные виды спорта» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних теоретических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций.

Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских (практических) занятий, владеть понятиями и терминами, методами обучения, методикой проведения учебных занятий, владеть навыками сбора данных и их обработки, анализу и обобщению, формулировке выводов и практических рекомендаций.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Национальные виды спорта» используются следующие оценочные средства:

- комплект материалов для опроса, тестирования;
- рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Теоретическая и практическая аттестация обучающегося проверяет:

- знание истории возникновения и развития национальных видов спорта и игр;
- знание техники и тактики национальных видов спорта;
- знание подготовительных и специальных упражнений, используемых в обучении и тренировке;
- знание правил соревнований.

Оценка за теоретическую и практическую аттестацию (зачет с оценкой) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на экзамене – 30 баллов. Минимальное количество баллов для получения зачета - 17 баллов.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, позволяющим оценить сформированность базовых компонентов проверяемых компетенций.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов (электронного теста), ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Необходимый результат в тестировании – 17-20 баллов.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, результатами знания техники национальных видов спорта, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов (электронного теста), ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Результативность освоения техники физических упражнений определяется визуально. Владение техникой упражнений не должно содержать грубых ошибок, при демонстрации не должна быть нарушена правильность и целостность движений.

Необходимый результат в тестировании – 21-25 баллов.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, результатами знания техники физических упражнений, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов (электронного теста), ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Результативность освоения техники физических упражнений определяется визуально. Владение техникой двигательных действий без ошибок, при демонстрации не нарушена правильность и целостность движений.

Необходимый результат в тестировании – 26-30 баллов.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

Результат освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

Результат на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Национальные виды спорта» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

-основная литература:

1. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444

2. Организация и проведение народных подвижных игр : методические рекомендации : в 2-х ч. Ч. 1 / Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный

педагогический университет", Кафедра физической культуры ; авт.-сост. Р. М. Шипилов, О. В. Шипилова. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 31 с.

3. Организация и проведение народных подвижных игр : методические рекомендации : в 2-х ч. Ч. 2 : Практический материал / Министерство образования и науки РФ; Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет"; Кафедра физической культуры ; авт.-сост. Р. М. Шипилов, О. В. Шипилова. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 36 с.

4. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2008. - 520 с.

- дополнительная литература:

1. Голбол (спорт слепых) [Электронный ресурс] : учебное пособие /авт.- сост. А. В. Корнев ; под ред. М. А. Правдов.— Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2013.— 111 с. : ил. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/282796

2. Дубатовкин, В. И. Дартс в практике преподавания физической культуры : учебное пособие / В. И. Дубатовкин, Н. А. Березинская. - Москва : Дивизион, 2015. - 128 с.

3. Казаков, С. В. Спортивные игры : энциклопедический справочник / С. В. Казаков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 448 с.

4. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе / В. Н. Олин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 236 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496381

5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367

6. Физкультурно-спортивные сооружения (площадки для игровых видов спорта) [Электронный ресурс] : учебно-методические материалы к изучению курса для студентов специальностей и направлений подготовки очной и заочной формы обучения / А.Б. Гогин. — Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2011. — 68 с. : ил. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/193468

7. Черкасова, И. В. Нетрадиционные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 134 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426

Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт – http://minsport.gov.ru;

Олимпийский Комитет России. Официальный сайт – http://www.olympic.ru;

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;

Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring;

Википедия - свободная энциклопедия – http://ru.wikipedia.orq/wiki;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice,

OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации: аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: А.Б. Гогин, доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

**Методические указания для обучающихся
по освоению дисциплины**

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время практических занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике практических занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

• систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;

• углубление и расширение теоретических знаний;

• формирование умения использовать справочную литературу;

• формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

• развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

• изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);

• выполнение контрольных работ;

• составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;

• выполнение тестовых заданий;

• подготовка презентаций;

• ответы на контрольные вопросы;

• аннотирование, реферирование, рецензирование текста;

• написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий и др.

Перечень примерных контрольных
вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Дайте определение понятию «национальный вид спорта». Чем он отличается от традиционного, этнического или народного вида спорта?

2. Охарактеризуйте основные факторы, влияющие на формирование и развитие национальных видов спорта (географические, климатические, исторические, культурные).

3. Какова роль национальных видов спорта в сохранении культурного наследия и укреплении национальной идентичности?
4. Проследите историческую эволюцию национальных видов спорта: от народных забав до профессиональных дисциплин.
5. Опишите историю, правила и культурное значение японских национальных видов спорта (сумо, кэндо, дзюдо, карате).
6. Охарактеризуйте британские национальные виды спорта (крикет, регби, гольф). Почему они стали популярны в странах Британского Содружества?
7. Раскройте особенности североамериканских национальных видов спорта (американский футбол, бейсбол, канадский хоккей, баскетбол) и их связь с общественной жизнью.
8. Проанализируйте роль корриды в испанской и латиноамериканской культуре. Является ли она спортом или культурным ритуалом?
9. Опишите традиционные виды спорта кочевых народов (борьба, скачки, стрельба из лука) и их современное развитие (на примере Наадам в Монголии, Ёрёш в Туве).
10. Перечислите и охарактеризуйте основные русские национальные виды спорта и игры (городки, лапта, самбо, русская лапта).
11. Раскройте историю и философию самбо как вида спорта, имеющего статус национального в России.
12. Опишите традиционные виды спорта народов Кавказа и Средней Азии (на примере борьбы куреш, чидаоба, поднятия тяжестей).
13. Как развиваются хоккей с мячом (бенди) и хоккей с шайбой в России? Какой из них имеет статус национального?
14. Проанализируйте процесс интернационализации национальных видов спорта. Какие из них стали олимпийскими дисциплинами (дзюдо, тхэквондо) и почему?
15. Какова роль международных федераций (например, Международная федерация бейсбола и софтбола, World Rugby) в популяризации национальных видов спорта?
16. Приведите примеры национальных видов спорта, которые остаются сугубо локальными и не стремятся к мировой популярности. Объясните причины этого.
17. Сравните два любых национальных вида спорта из разных культурных ареалов (например, сумо и реслинг, бейсбол и крикет).
18. Как национальные виды спорта влияют на имидж страны на международной арене? Приведите примеры успешного «спортивного брендинга» наций.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. История возникновения традиционных физических упражнений, игр и состязаний.
2. Перечислить предпосылки возникновения национальных видов спорта. Какие факторы повлияли на самобытность физических упражнений.
2. В чём отличие понятий: национальные, классические виды спорта.
3. Какие основные исторические этапы развития прошли национальные виды спорта.
4. В чём выражается актуальность национальных видов спорта в современной отечественной системе физического воспитания.
5. По каким основным признакам можно классифицировать национальные виды спорта.
6. Какова роль национальных видов спорта в становлении личности.
7. Какие мотивы послужили, чтобы дополнить национальными физическими упражнениями вариативную часть школьной программы по физическому воспитанию.
8. Перечислить методические требования народных подвижных игр для воспитательного воздействия.

9. Национальные виды спорта и их значение в физическом и духовном воспитании молодого поколения.
10. Народные игры и состязания в устном народном творчестве.
11. Правила и судейство соревнований по национальному виду спорта - «Лапта».
12. Правила и судейство соревнований по гиревому спорту.
13. Национальные виды спорта в современной системе физического воспитания и образования.
14. Перечислить основные характерные особенности национальных видов спорта.
15. Составить положение соревнования по национальному виду спорта.
16. Особенности методики обучения двигательным действиям в национальных видах спорта.
17. Особенности методики воспитания физических качеств в национальных видах спорта..
18. Айсшток, правила проведения соревнований.
19. Го, история возникновения игры.
20. Городошный спорт, разновидности игры.
21. Особенности техники и тактики в корфболе.
22. История развития перетягивания каната.
23. Пейнтбол, разновидности игры.
24. История возникновения самбо.
25. Флорбол, правила соревнований.
26. История возникновения дартса.
27. Оборудование в голболе.