

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Факультет естественных и математических наук

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.01 - Физическая культура

Направленность образовательной программы
Менеджмент в сфере физической культуры

Форма обучения
очная

г. Арзамас

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.41 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средством вида спорта; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по	УК-7.1: Знать основы физической культуры и здорового образа жизни, особенности теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, роль физической культуры в развитии личности человека, основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках УК-7.2: Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности	Доклад-презентация Задания Опрос Практическое задание Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря</p> <p>УК-7.2: Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>УК-7.3: Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию</p>	<p>самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>УК-7.3:</p> <p>Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения.</p>		
--	---	---	--	--

	личности; - владения техникой основных двигательных действий вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.			
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1: Знает: - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, - основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств видов спорта; -	ОПК-7.1: Знать: - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, - основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств видов спорта; - требования к экипировке, спортивному	Доклад-презентация Задания Опрос Практическая задача Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях; - особенности занятий по виду спорта с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта; - меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным дисциплинам; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта</p> <p>ОПК-7.2: Умеет: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила</p>	<p>инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях; - особенности занятий по виду спорта с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта; - меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным дисциплинам; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта.</p> <p>ОПК-7.2: Уметь: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по</p>		
--	--	---	--	--

	<p>техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по спортивным дисциплинам; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта; - обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по виду спорта; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-7.3: Имеет опыт: - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - составление плана профилактических обеспечения безопасности</p>	<p>профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по спортивным дисциплинам; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта; - обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по виду спорта; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-7.3: Владеть: - оказанием первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - составление плана профилактических обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности проведения</p>		
--	--	---	--	--

	при проведении тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности проведения тренировочных, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.	тренировочных, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.		
--	---	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	0
Часов по учебному плану	328
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	166
- КСР	5
самостоятельная работа	157
Промежуточная аттестация	0
	зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/ лабора торные работы), часы	Всего	

	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Семестр 1. Раздел Гандбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальная подготовка гандболистов, контрольные игры и соревнования, судейская практика	66	0	34	34	32
Семестр 2. Раздел Бадминтон: : теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка	66	0	34	34	32
Семестр 3. Раздел Атлетизм: : теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальная подготовка, контрольные упражнения и соревнования, судейская практика.	62	0	32	32	30
Семестр 4. Раздел Настольный теннис: классификация и терминология двигательных действий в настольном теннисе, техника и методика обучения, организация занятий по настольному теннису в различных звеньях системы физического воспитания	64	0	34	34	30
Семестр 5. Раздел Гимнастика: классификация и терминология двигательных действий гимнастики, техника и методика обучения гимнастике, организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания	65	0	32	32	33
Аттестация	0				
КСР	5			5	
Итого	328	0	166	171	157

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

http://www.arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции УК-7

Раздел Гандбол

1. Тактика и тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки в гандболе, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите.
2. Тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки,
3. Методические особенности построения тренировочных занятий по гандболу.
4. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.

Раздел Бадминтон

1. Бадминтон характеристика вида спорта
2. Специфические принципы построения процесса обучения двигательным действиям в бадминтоне
3. Правила игры в бадминтон. Основы судейской терминологии и жестов.
4. Технические элементы в бадминтоне
5. Тактические элементы в бадминтоне
6. История возникновения бадминтона в мире
7. История развития бадминтона в России.
8. Бадминтон в олимпийском движении.
9. Техника безопасности на занятиях бадминтоном.
10. Бадминтон в структуре дисциплины «Физическая культура» в рамках среднего и высшего профессионального образования.

Раздел Атлетизм

1. История развития силовых видов спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг, армрестлинг).
2. Обзор видов силовой подготовки.
3. Особенности тренировочного процесса в силовых видах спорта.
4. Классические упражнения в тяжелой атлетике.
5. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.
6. Техника и тактика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
7. Техника рывка, толчка в гиревом спорте.
8. Методы обучения в силовых видах спорта.
9. Питание и контроль веса спортсменов в силовых видах спорта.
10. Упражнения для совершенствования техники рывка, толчка.
11. Тренажеры в силовой подготовке.
12. Психологическая подготовка штангистов, гиревиков.

Раздел Настольный теннис

1. Классификация спортивных игр. Настольный теннис как средство физического воспитания.
2. Методика организации и обучения игре в настольный теннис
3. Характеристика основных понятий дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (настольный теннис)»
4. Принципы построения занятий (принципы технической, тактической подготовки)
5. Особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису
6. Исторические аспекты возникновения настольного тенниса.
7. Особенности построения занятий в настольном теннисе. Классификация и характеристика упражнений.

Раздел Гимнастика

1. Методы и средства гимнастики.
2. Воспитание физических качеств посредством гимнастических упражнений.
3. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.
4. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ОПК-7

Раздел Гандбол

1. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.
2. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.
3. Обучение технике и методике перемещения в нападении и защите, повороты, остановки, передачи мяча.
4. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по гандболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

Раздел Бадминтон

1. Цели и задачи методики обучения бадминтону в структуре дисциплины «Физическая культура» в рамках высшего профессионального образования. Общая физическая подготовка в бадминтоне.
2. Развитие скоростных качеств на занятиях бадминтоном.
3. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном.
4. Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном.
5. Развитие выносливости на занятиях бадминтоном.
6. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном.
7. Основы методики обучения игры в бадминтон.
8. Общие методические рекомендации технической подготовки в игре.
9. Основы техники и методика обучения в бадминтоне.
10. Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона.

11. Основы тактической подготовки в бадминтоне.
12. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне.
13. Тактика одиночной игры.
14. Тактика парной игры.

Раздел Атлетизм

1. Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.
2. Принципы силовой тренировки.
3. Методы силовой тренировки.
4. Периодизация тренировочного процесса.
5. Участие в соревнованиях в силовых видах спорта.
6. Положение о соревнованиях.
7. Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.
8. Состав судейской коллегии, её обязанности и права в силовых видах спорта.
9. Физические качества занимающихся.
10. Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.
11. Различные виды упражнений в силовых видах спорта
12. Восстановительные мероприятия в силовых видах спорта.
13. Педагогический и врачебный контроль на занятиях силовыми видами спорта.
14. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России в силовых видах спорта.
15. Роль режима и питания в тренировочном процессе.
16. Заслуженные тренеры Советского Союза и России по силовым видам спорта

Раздел Настольный теннис

1. Структура соревновательной деятельности. Факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности
2. Принципы построения и проведения соревнований. Способы проведения соревнований
3. Характеристика обучения. Двигательное умение, навык. Факторы успешности обучения технике, тактике.
4. Развитие физических качеств.
5. Системный характер подготовки. Обеспечение подготовки спортсменов, структура подготовки
6. Устройства для технической подготовки. Устройства для тактической подготовки
7. Профилактика травматизма
8. Основы многолетней тренировки
9. Документы планирования и учета в ДЮСШ
10. Структура Всероссийской федерации настольного тенниса и международной федерации.

Раздел Гимнастика

1. Терминология гимнастики.
2. Задачи и методические особенности гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики.
4. Образовательно-развивающие виды гимнастики.

5. Спортивные виды гимнастики.

Критерии оценивания (оценочное средство - Доклад-презентация)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	более 70% - Соблюдение единого стиля оформления, фон соответствует теме презентации, слайд содержать более трех цветов, фон и текст оформлены контрастными цветами, при оформлении слайда использованы возможности анимации, анимационные эффекты не отвлекают внимание от содержания слайдов, информация изложена профессиональным языком, содержание текста точно отражает этапы выполненной работы, текст расположен на слайде так, что его удобно было читать, в содержании текста имеются ответы на проблемные вопросы, текст соответствует теме презентации
хорошо	более 60% - Соблюдение единого стиля оформления, фон соответствует теме презентации, слайд содержать менее трех цветов, фон и текст оформлены не контрастными цветами, при оформлении слайда использованы не все возможности анимации, анимационные эффекты отвлекают внимание от содержания слайдов, информация изложена профессиональным языком, содержание текста не точно отражает этапы выполненной работы, текст расположен на слайде так, что его не удобно читать, слайд содержит большого количества информации, ключевые пункты не расположены по одному на слайде.
удовлетворительно	более 50% - Не соблюдение единого стиля оформления, фон соответствует теме презентации, слайд содержать менее трех цветов, фон и текст оформлены не контрастными цветами, при оформлении слайда использованы не все возможности анимации, анимационные эффекты отвлекают внимание от содержания слайдов, информация изложена профессиональным языком, содержание текста не точно отражает этапы выполненной работы, текст расположен на слайде так, что его не удобно читать, слайд содержит большого количества информации, ключевые пункты не расположены по одному на слайде, наиболее важная информация расположена в центре, надпись не расположена под картинкой
неудовлетворительно	соблюдены менее 50% - Не соблюдение единого стиля оформления, фон не соответствует теме презентации, слайд содержать менее трех цветов, фон и текст оформлены не контрастными цветами, при оформлении слайда использованы не все возможности анимации, анимационные эффекты отвлекают внимание от содержания слайдов, информация изложена

Оценка	Критерии оценивания
	профессиональным языком, содержание текста не точно отражает этапы выполненной работы, текст расположен на слайде так, что его не удобно читать, слайд содержит большого количества информации, ключевые пункты не расположены по одному на слайде, наиболее важная информация расположена в центре, надпись не расположена под картинкой

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-7

Раздел Гандбол

1. Правила поведения и ТБ на занятиях по гандболу;
2. Последовательность обучения гандболистов;
3. Становление гандбола как вида спорта; Общие основы гандбола;
4. Правила игры и методика судейства соревнований;
5. Эволюция правил игры по гандболу;
6. Упрощенные правила игры;
7. Действующие правила игры;
8. Сведения о строении и функциях организма человека;
9. Гигиена, врачебный контроль на занятиях гандболом;
10. Основы техники игры и техническая подготовка.

Раздел Бадминтон

1. Бадминтон характеристика вида спорта. Сочетание стоек и перемещений.
2. Способы держания (хватки) ракетки. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с различным жонглированием волана.
3. Игровые стойки в бадминтоне. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.
4. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу открытой закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

Раздел Атлетизм.

1. Чем определяется специфика и содержание подготовки в гиревом спорте?
2. По какому принципу строятся учебно-тренировочные занятия в гиревом спорте?
3. Второе название бодибилдинга.
4. Назовите разновидности бодибилдинга.
5. Какой временной период относят к раннему этапу «бодибилдинга»?
6. В каком году был проведен первый чемпионат мира по «армрестлингу»?
7. Сколько предупреждений нельзя допускать в поединке по армрестлингу, чтобы не засчитали поражение?
8. В каком году состоялась первая учредительная конференция по армрестлингу?
9. В каком году основана WAF – Всемирная Федерация Армрестлинга?
10. Что относится к нарушениям правил соревнований по армрестлингу?

Раздел Настольный теннис

1. Классификация спортивных игр. Настольный теннис как средство физического воспитания.
2. Методика организации и обучения игре в настольный теннис

3. Характеристика основных понятий дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (настольный теннис)»
4. Принципы построения занятий (принципы технической, тактической подготовки)
5. Особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису
6. Исторические аспекты возникновения настольного тенниса.
7. Особенности построения занятий в настольном теннисе. Классификация и характеристика упражнений.

Раздел Гимнастика

1. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
2. Особенности методики проведения уроков гимнастики с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.
3. Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.
4. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.
5. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.
6. Оценка и учет успеваемости учащихся.

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-7

Раздел Гандбол

1. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
2. Последовательность и этапы обучения гандболистов;
3. Действующие правила игры;
4. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;
5. Задачи тренировочного процесса;
6. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях гандболом;
7. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
8. Планирование и контроль спортивной подготовки;
9. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
10. Правила пляжного гандбола;
11. Установка на игру и разбор результатов;
12. Психологическая подготовка юных спортсменов;

13. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

Раздел Бадминтон

1. Техника выполнения подачи. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далёкой подачи.
2. Техника игры. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.
3. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.
4. Правила игры в бадминтон. Основы судейской терминологии и жестов.

Раздел Атлетизм.

1. Атлетизм как форма оздоровительной работы среди молодежи. анатомо-физиологические особенности мышечной системы.
2. Методика начального обучения и тренировки в атлетизме и силовых видах спорта.
3. Предварительная подготовка, проведение и судейство соревнований по армспорту и тяжелой атлетике.
4. Какие упражнения входят в программу тяжелой атлетики?
5. С какого года тяжелая атлетика стала формироваться как вид спорта?
6. Кто считается основателем отечественной тяжелой атлетики?
7. Какие упражнения входят в программу пауэрлифтинга?
8. Назовите известных пауэрлифтеров?
9. По какому показателю осуществляется оценка выступления спортсмена на соревнованиях?
10. В каком году была создана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF)?
11. Название пауэрлифтинга в Советском Союзе.
12. Какие упражнения входят в программу соревнований по гиревому спорту?
13. Гири какого веса используют на соревнованиях по гиревому спорту?

Раздел Настольный теннис

1. Структура соревновательной деятельности. Факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности
2. Принципы построения и проведения соревнований. Способы проведения соревнований
3. Характеристика обучения. Двигательное умение, навык. Факторы успешности обучения технике, тактике.
4. Развитие физических качеств.
5. Системный характер подготовки. Обеспечение подготовки спортсменов, структура подготовки
6. Устройства для технической подготовки. Устройства для тактической подготовки
7. Профилактика травматизма
8. Основы многолетней тренировки
9. Документы планирования и учета в ДЮСШ
10. Структура Всероссийской федерации настольного тенниса и международной федерации.

Раздел Гимнастика

1. Оценка и учет успеваемости учащихся.
2. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, подвижная перемена.
3. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
4. Места занятий гимнастикой и их оборудование.

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненная методическая разработка части практического занятия полностью раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати проведя её анализ, детализируя основные особенности методики преподавания, возможно приводит практические примеры собственного опыта преподавания. Оформление методической работы полностью соответствует требуемому шаблону
хорошо	выполненная методическая разработка части практического занятия частично раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из первоисточников, не анализируя её, не детализируя особенностей методики преподавания. Оформление методической работы не полностью соответствует требуемому шаблону
удовлетворительно	выполненная методическая разработка части практического занятия в общих чертах раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из источников литературы без детализации методики преподавания. Оформление методической работы не соответствует требуемому шаблону
неудовлетворительно	выполненная методическая разработка части практического занятия не раскрывает основные вопросы материала или выполнена не по заявленной теме. Студент приводит не достаточно информации для отражения сути методических подходов или информация о методике преподавания является ошибочной. Оформление методической работы не соответствует требуемому шаблону

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-7

Раздел Гандбол

1. Значение спортивных игр в современном спортивном движении.
2. Понятие "спортивная игра".
3. Сущность и характеристика гандбола.
4. Тенденции развития современного гандбола
5. Основы техники гандбола и технической подготовки
6. Основы тактики гандбола и тактической подготовки.
7. Обучение и тренировка в гандболе
8. Основы и система подготовка юных гандболистов (цели, задачи, направления)

Раздел Бадминтон

1. Развитие скоростных качеств на занятиях бадминтоном.
2. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном.
3. Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном.
4. Развитие выносливости на занятиях бадминтоном.
5. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном.
6. Основы методики обучения игры в бадминтон.
7. Общие методические рекомендации технической подготовки в игре.
8. Основы техники и методика обучения в бадминтоне.
9. Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона.
10. Основы тактической подготовки в бадминтоне.
11. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне.
12. Тактика одиночной игры.
13. Тактика парной игры.

Раздел Атлетизм

1. Какие упражнения входят в программу тяжелой атлетики?
2. С какого года тяжелая атлетика стала формироваться как вид спорта?
3. Кто считается основателем отечественной тяжелой атлетики?
4. Какое упражнение было исключено из программы соревнований по тяжелой атлетике в 1972 году?
5. Назовите знаменитых отечественных тяжелоатлетов.
7. Какие упражнения входят в программу пауэрлифтинга?
8. Назовите известных пауэрлифтеров.
9. По какому показателю осуществляется оценка выступления спортсмена на соревнованиях?
11. В каком году была создана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF)?
12. Название пауэрлифтинга в Советском Союзе.

Раздел Настольный теннис

1. Организационная структура управления в избранном спорте (иерархия организационных структур).
2. Технология моделирования в избранном спорте.
3. Технология прогнозирования в избранном спорте.
4. Технология отбора и ориентации спортсменов в системе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
5. Этапы спортивной подготовки.
6. Периодизация годичного цикла и дозирование нагрузки.
7. Технологии предсоревновательной подготовки спортсменов.
8. Технологии соревновательной подготовки спортсменов.
9. Технологии организации соревнований в избранном виде спорта.
10. Оборудование и технические средства в подготовке спортсменов и соревновательном процессе.
11. Стойки теннисистов, основные способы перемещений в настольном теннисе. Методика обучения.
12. Использование вспомогательного оборудования, тренажеров при изучении техники настольного тенниса.

Раздел Гимнастика

1. Методы и средства гимнастики.

2. Воспитание физических качеств посредством гимнастических упражнений.
3. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.
4. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-7

Раздел Гандбол

1. Оборудование и инвентарь на занятиях по гандболу, правила безопасности
2. Применение подвижных игр при обучении гандболу
3. Особенности телосложений спортсменов как предпосылки для успешной игровой деятельности в гандболе
4. Методика воспитания специальных физических качеств, необходимых гандболисту
5. Педагогический контроль за уровнем развития физических качеств у гандболистов
6. Методика начального обучения технике гандбола
7. Методика начального обучения тактике гандбола
8. Методика обучения игровой и соревновательной деятельности
9. Правила игры и методика судейства соревнований

Раздел Бадминтон

1. Бадминтон характеристика вида спорта
2. Специфические принципы построения процесса обучения двигательным действиям в бадминтоне
3. Правила игры в бадминтон. Основы судейской терминологии и жестов.
4. Технические элементы в бадминтоне
5. Тактические элементы в бадминтоне
6. История возникновения бадминтона в мире
7. История развития бадминтона в России.
8. Бадминтон в олимпийском движении.
9. Техника безопасности на занятиях бадминтоном.
10. Бадминтон в структуре дисциплины «Физическая культура» в рамках среднего и высшего профессионального образования.

Раздел Атлетизм

1. Какие упражнения входят в программу соревнований по гиревому
2. спорту?
3. Гири какого веса используют на соревнованиях по гиревому спорту?
4. В каком году была сформирована Международная федерация гиревого спорта?
5. Чем определяется специфика и содержание подготовки в гиревом
6. спорте?
7. По какому принципу строятся учебно-тренировочные занятия в гиревом спорте?
8. Второе название бодибилдинга.
9. Назовите разновидности бодибилдинга.
10. Какой временной период относят к раннему этапу «бодибилдинга»?
11. Где и когда прошел первый неофициальный чемпионат СССР по
12. культуризму?
13. Какая организация занимается развитием бодибилдинга на территории Российской Федерации?

Раздел Настольный теннис

1. Перспективное планирование в подготовке теннисистов.
2. Методика обучения перемещениям.
3. Психологическая настройка теннисистов перед соревнованиями.
4. Характеристика круговой системы розыгрыша.
5. Судейство на соревнованиях по настольному теннису.
6. Классификация техники нападающих ударов в настольном теннисе.
7. Исторические сведения о возникновении настольного тенниса.
8. Изменения в правилах игры их влияние на технику и тактику настольного тенниса.
9. Типичные ошибки в технике завершающего удара, методика их исправления.
10. Этапы разучивания технического приема, их характеристика.
11. Анализ техники и методика обучения “накату” слева, справа
12. Характеристика тактики игры защитника против защитника.
13. Игровая подготовка /упрощенные игры, игры по заданию, двусторонние, контрольные, товарищеские/.
14. Характеристика олимпийской системы розыгрыша, составить таблицу на 13 участников.
15. Характеристика тактики игры в паре.
16. Типичные ошибки в технике ударов с нижним вращением и методика их исправления.
17. Классификация техники защитных ударов в настольном теннисе.
18. Основные тенденции развития настольного тенниса.

Раздел Гимнастика

1. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
2. Терминология гимнастики.
3. Задачи и методические особенности гимнастики.
4. Оздоровительные виды гимнастики.
5. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
6. Спортивные виды гимнастики.

Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации

Оценка	Критерии оценивания
удовлетворительно	выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации
неудовлетворительно	выставляется студенту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7

Схемы оформления дневника самонаблюдений

1. Введение: основные характеристики текущего состояния здоровья. Для лиц специальной медицинской группы - заболевания, актуальность и возможность использования средств лечебной физической культуры при данном диагнозе, противопоказания для обязательного учета.
2. Описание комплекса упражнений, предложенного автором (указать Ф.И.О. ученую степень, звание и т.п.) или рекомендуемого лечебным медицинским учреждением (указать каким учреждением), составленного самостоятельного на основе теоретической подготовленности и практического опыта деятельности, описать обоснование.
3. Организация занятий: описать режим занятий, интенсивность нагрузок, планирование чередования пауз отдыха.
4. Таблица самонаблюдений: подбор показателей с учетом текущего физического состояния / состояния здоровья: явных клинических проявлений и симптомов заболевания и регистрация данных за определенный, по согласованию с преподавателем, период времени.

Пример заполнения таблицы самонаблюдений

Показатели	21.03.2016	22.03.2016
Кол-во времени профессиональной деятельности, выполняемой сидя или времени другого варианта сниженной двигательной активности	2	2
Самочувствие	хорошее	хорошее
Пульс до тренировки и во время	70/110	75-87
Артериальное давление	120/80	120/80
Нарушение режима	нет	нет
Болевые ощущения	нет	Нет
Тренировочные нагрузки	День отдыха	Занятие в тренажерном зале

5. Описание динамики показателей, характеристика корреляции результатов.

6. Выводы.

7. Список использованной литературы и источников.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит ответы на все поставленные вопросы в полном объеме. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов, умеет отстаивать свою точку зрения и позицию
хорошо	дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами из видео-кейса, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров практического характера. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию
удовлетворительно	дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен с логическими ошибками, студент(ты) приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.
неудовлетворительно	дневник самонаблюдений студента (группы студентов) не содержат ответы на поставленные вопросы. Материал не изложен, студент(ты) не приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики, не имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров. Группа (или представитель(и) от группы) не отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками.

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7

Раздел Гандбол

1. Значение спортивных игр и гандбола в современном спортивном движении, вводные понятия предмета.
2. Историческое развитие и тенденции развития современного гандбола.
3. Основы техники гандбола и технической подготовки.

4. Основы тактики гандбола и тактической подготовки.
5. Обучение и тренировка в гандболе.
6. Основы и система подготовки юных гандболистов.
7. Оборудование и инвентарь на занятиях по гандболу. Правило безопасности. Свойства мяча.
8. Применение подвижных игр при обучении гандболу.
9. Особенности телосложения гандболистов и развития двигательных способностей и специальных качеств.
10. Методика воспитания специальных физических качеств, необходимых гандболисту.
11. Педагогический контроль за уровнем развития физических качеств у юных гандболистов.
12. Методика начального обучения технике гандбола.
13. Методика начального обучения тактике гандбола.
14. Методика обучения игровой и соревновательной деятельности.
15. Правила игры и методика судейства соревнований.
16. Актуальные текущие вопросы гандбола (анализ, итоги спортивного года).
17. Методика развития специальных физических качеств на начальном этапе спортивной подготовки.
18. Методика обучения технике на начальном этапе спортивной подготовки.
19. Методика обучения тактике на начальном этапе спортивной подготовки.
20. Характеристика индивидуальных и групповых взаимодействий на начальном этапе спортивной подготовки.
21. Характеристика командных технико-тактических действий в нападении на начальном этапе спортивной подготовки.
22. Характеристика командных технико-тактических действий в защите на начальном этапе спортивной подготовки.
23. Педагогический контроль за физической, функциональной, технико-тактической и игровой подготовленностью юных волейболистов на начальном этапе спортивной подготовки.
24. Правила гандбола и методика судейства.
25. Актуальные текущие вопросы гандбола.
26. Методика развития спец. физических качеств на начальном этапе спортивной подготовки.
27. Методика обучения технике гандбола на начальном этапе спортивной подготовки.
28. Методика обучения тактике гандбола на начальном этапе спортивной подготовки.
29. Характеристика индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий в нападении и защите на начальном этапе спортивной подготовки.
30. Характеристика командных технико-тактических действий в нападении на начальном этапе спортивной подготовки.
31. Характеристика командных технико-тактических действий в защите на начальном этапе спортивной подготовки.
32. Педагогический контроль за физической и технико-тактической подготовленностью юных гандболистов на этапе начальной спортивной подготовки.
33. Правила гандбола и методика судейства.

Раздел Бадминтон

1. Бадминтон характеристика вида спорта
2. Специфические принципы построения процесса обучения двигательным действиям в бадминтоне
3. Правила игры в бадминтон. Основы судейской терминологии и жестов.
4. Технические элементы в бадминтоне
5. Тактические элементы в бадминтоне
6. История возникновения бадминтона в мире
7. История развития бадминтона в России.
8. Бадминтон в олимпийском движении.
9. Техника безопасности на занятиях бадминтоном.
10. Бадминтон в структуре дисциплины «Физическая культура» в рамках среднего и высшего профессионального образования.
11. Цели и задачи методики обучения бадминтону в структуре дисциплины «Физическая культура» в рамках высшего профессионального образования. Общая физическая подготовка в бадминтоне.
12. Развитие скоростных качеств на занятиях бадминтоном.
13. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном.
14. Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном.
15. Развитие выносливости на занятиях бадминтоном.
16. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном.
17. Основы методики обучения игры в бадминтон.
18. Общие методические рекомендации технической подготовки в игре.
19. Основы техники и методика обучения в бадминтоне.
20. Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона.
21. Основы тактической подготовки в бадминтоне.
22. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне.
23. Тактика одиночной игры.
24. Тактика парной игры.

Раздел Настольный теннис

1. Классификация спортивных игр. Настольный теннис как средство физического воспитания.
2. Методика организации и обучения игре в настольный теннис
3. Характеристика основных понятий дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (настольный теннис)»
4. Принципы построения занятий (принципы технической, тактической подготовки)
5. Особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису
6. Исторические аспекты возникновения настольного тенниса.
7. Особенности построения занятий в настольном теннисе. Классификация и характеристика упражнений.
8. Структура соревновательной деятельности. Факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности
9. Принципы построения и проведения соревнований. Способы проведения соревнований

10. Характеристика обучения. Двигательное умение, навык. Факторы успешности обучения технике, тактике.
11. Развитие физических качеств.
12. Системный характер подготовки. Обеспечение подготовки спортсменов, структура подготовки
13. Устройства для технической подготовки. Устройства для тактической подготовки
14. Профилактика травматизма
15. Основы многолетней тренировки
16. Документы планирования и учета в ДЮСШ
17. Структура Всероссийской федерации настольного тенниса и международной федерации.

Раздел Атлетизм

1. История развития силовых видов спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг, армрестлинг).
2. Обзор видов силовой подготовки.
3. Особенности тренировочного процесса в силовых видах спорта.
4. Классические упражнения в тяжелой атлетике.
5. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.
6. Техника и тактика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
7. Техника рывка, толчка в гиревом спорте.
8. Методы обучения в силовых видах спорта.
9. Питание и контроль веса спортсменов в силовых видах спорта.
10. Упражнения для совершенствования техники рывка, толчка.
11. Тренажеры в силовой подготовке.
12. Психологическая подготовка штангистов, гиревиков.
13. Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.
14. Принципы силовой тренировки.
15. Методы силовой тренировки.
16. Периодизация тренировочного процесса.
17. Участие в соревнованиях в силовых видах спорта.
18. Положение о соревнованиях.
19. Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.
20. Состав судейской коллегии, её обязанности и права в силовых видах спорта.
21. Физические качества занимающихся.
22. Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов спорта.
23. Различные виды упражнений в силовых видах спорта
24. Восстановительные мероприятия в силовых видах спорта.
25. Педагогический и врачебный контроль на занятиях силовыми видами спорта.
26. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России в силовых видах спорта.
27. Роль режима и питания в тренировочном процессе.
28. Заслуженные тренеры Советского Союза и России по силовым видам спорта

Раздел Гимнастика

1. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
2. Основные положения методики закаливания.

3. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
4. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Ведение личного дневника самоконтроля.
7. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
8. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего работника области «Физическая культура».

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).
хорошо	работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации
удовлетворительно	работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ
неудовлетворительно	работа не раскрывает вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из одного источника копированием текста. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ

5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ОПК-7

Раздел Гандбол

1. Бег с изменением направления.
2. Бег с изменением скорости.
3. Бег спиной вперед.
4. Смена бега (спиной, лицом).

5. Ловля мяча двумя руками на месте.
6. Ловля двумя руками в прыжке .
7. Ловля с недолётом и перелётом мяча.
8. Ловля мячей высоких и низких.
9. Ловля катящего мяча.
10. Ловля с отскока от площадки.
11. Ловля мяча в движении шагом.
12. Ловля мяча в движении бегом.
13. Ловля мяча, летящего навстречу.
14. Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении.
15. Ловля мяча, летящего с большой скоростью.
16. Ловля одной рукой без захвата.
17. Ловля одной рукой захватом пальцами.
18. Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении.
19. Передача толчком двумя руками с места.
20. Передача мяча одной рукой хлёстом сверху с места.
21. Передача мяча хлёстом сверху с последующим перемещением.
22. Передача мяча хлёстом сбоку с последующим перемещением.
23. Передача мяча с разбега обычными шагами.
24. Передача мяча со скрестным шагом в разбеге.
25. Передача мяча при движении партнёров в одном направлении.
26. Передача по прямой траектории.
27. Передача по навесной траектории.
28. Передача мяча после ловли с полуотскока.
29. Передача толчком одной руки.
30. Передача кистевая за спиной.
31. Передача кистевая, держа мяч хватом сверху.
32. Передача в прыжке с поворотом.
33. Передача мяча с преодолением помех.
34. Ведение мяча одноударное на месте.
35. Ведение мяча многоударное в движении прямо.
36. Ведение мяча многоударное со сменой направления.
37. Ведение мяча со сменой скорости.
38. Ведение мяча с высоким отскоком.
39. Ведение мяча с низким отскоком.
40. Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной.
41. Ведение с обводкой нескольких активных защитников.
42. Ведение подбрасыванием.
43. Бросок хлёстом сверху с места.
44. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча.
45. Бросок с нисходящей траекторией.
46. Бросок с восходящей траекторией полёта мяча.
47. Штрафной бросок в двухопорном положении.
48. Штрафной бросок в одноопорном положении.

Раздел Бадминтон

1. Упражнения в беге:

- бег по пересеченной местности со сменой способов передвижения;
- бег со сменой направления через каждые 5 – 10 м с поворотами на ходу в момент смены направления;
- перемещение с прыжками через скакалку.

2. Прыжковые упражнения:

- прыжки на левой или правой ноге, двух ногах (на месте, на дистанции);
- прыжки через барьеры;
- прыжки на скамейку (на время);
- напрыгивание на предметы.

3. Имитационные упражнения бадминтониста, перемещения по площадке и имитация различных ударов:

- выход в два шага из основной позиции в левую и правую переднюю части площадки, выполняя имитации различных ударов;
- поперечное перемещение с имитацией плоского удара справа и нападающего удара слева;
- продольные перемещения с имитацией смеха в прыжке на задней линии и атаки стрелкой на сетке;
- диагональные перемещения с имитацией различных ударов слева и добиванием на сетке справа. Эти упражнения удобны еще тем, что их можно выполнять вне площадки.

4. Упражнения с воланом. Для воспитания выносливости в интервальном режиме с большим успехом можно использовать упражнения с воланом на площадке. Возможна как временная дозировка, так и количественная (количество ударов по волану).

Примерные комбинации:

Комбинация № 1

Вводный удар высокая подача (игрок А). 1. Смеш (игрок Б). 2. Короткий удар (игрок А). 3. Высокая откидка (игрок Б). 4. Смеш (игрок А). 5. Короткий удар (игрок Б). 6. Высокий удар (игрок А). 7. Удар № 1.

Комбинация № 2

1. Короткий удар (игрок Б). 2. Короткий удар (игрок А). 3. Высокоатакующий удар (игрок Б). 4. Короткий удар (игрок А). 5. Короткий удар (игрок Б). 6. Высокоатакующий удар (игрок А). 7. Удар № 1.

Комбинация № 3 1. Высокоатакующий удар (игрок Б). 2. Короткий удар (игрок А). 3. Короткий удар на сетке (игрок Б). 4. Высокий удар от сетки (игрок А). 5. Удар № 1.

Специальные упражнения с ракеткой и воланом:

- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной и между ног;

- жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ног;
- игра в парах двумя и тремя воланами;
- бег типа слалом.

Упражнения, направленные на активизацию способности анализировать пространственно-временные характеристики:

- удары волана с указанием времени и дальности полета;
- удары волана по точкам площадки (на точность);
- упражнения с закрытыми глазами.

Все эти упражнения приносят желаемый результат лишь тогда, когда техника исполнения позволяет выполнять их в максимально быстром темпе.

Раздел Атлетизм

1. Техника борьбы на руках «Верхом»
2. Техника борьбы на руках «Борьба через бицепс».
3. Техника борьбы на руках «Прямым движением»
4. Техника борьбы на руках «Притягиванием»
5. Техника борьбы на руках «Крюк нижний»
6. Техника борьбы на руках «Крюк верхний»
7. Толчок двух гирь двумя руками;
8. Рывок гири одной, другой рукой без перерыва.
9. «Жонглирования одной гири» -
Гири поднимаются на грудь,
10. Гири выталкиваются вверх на прямые руки.
11. Старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием.
12. Техника выполнения рывка:
13. Техника выполнения толчка

Раздел Настольный теннис

1. Жонглирование мячом правильным хватом ракетки : -одной стороной ракетки; -другой стороной; -поочередно;
2. -игра о стену слета;
3. -игра о стену после отскока от пола;
4. -перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне)
5. выполнение стоек и передвижений под руководством преподавателя;
6. -рациональные стойки для ударов слева, справа; -позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя; -выпады вправо, влево, вперед, назад;
7. -шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.
8. Поддача слева с низким подбросом

9. Подача слева быстрых длинных мячей с верхним вращением
10. Подача слева медленных коротких мячей
11. Подача слева быстрых мячей с нижним вращением
12. Подача слева с правым боковым верхним и нижним вращением
13. Подача слева с нижним вращением и без вращения
14. Подача справа с низким подбросом мяча.
15. Подача справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением
16. Подача с высоким подбросом
17. Подача с высоким подбросом в стойке вполоборота вправо
18. Подача из стойки вполоборота вправо мячей с левым верхним боковым и левым нижним боковым вращением
19. боковым вращением
20. Подача в положении приседа
21. -разучивание подачи толчком слева без вращения;
22. -разучивание подачи толчком справа без вращения;
23. -разучивание подачи «маятник»
24. -разучивание подачи «веер»
25. -выполнение подач с большим количеством мячей под наблюдением тренера.

Раздел Гимнастика

1. Перекаты в группировке с последующим выполнением полного кувырка (вперёд или назад).
2. Кувырок вперёд. Опираясь рукой о мат надо на одинаковом расстоянии от ступней.
3. Кувырок вперёд с опорой руками через препятствие.
4. Кувырок вперёд через препятствие без опоры руками (только для юношей).
5. Прыжок-кувырок.
6. Перекат вперёд со стойки на руках.
7. Кувырок вперёд через стойку на лопатках.
8. Кувырок назад через плечо.
9. Кувырок назад через плечо прогнувшись.
10. Кувырок назад через стойку на руках с помощью партнёров (для мальчиков).
11. Кувырок назад через стойку на руках из упора присев (для мальчиков).
12. Кувырок назад через перекладину (высота 20–40 см).
13. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.
14. Стойка на лопатках с опорой на локти, тело наклонено под углом около 45°.
15. Стойка на лопатках с различными положениями ног: в стороны, одна вперёд, другая назад, с согнутой ногой (ногами).
16. Мост из положения лёжа на спине
17. Кувырок назад в стойку на коленях, сесть на пятки, руки назад, прыжком встать.
18. Прыжок с разбега вскок в упор стоя на коленях, махом рук соскок вперёд
19. Прыжок с разбега вскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь соскок
20. Прыжок с разбега, прыжок в упор присев и соскок прогнувшись
21. Тот же прыжок, но с поворотом на 90°
22. Прыжок ноги врозь
23. Прыжок согнув ноги

24. Прыжки боком
25. Упражнения в лазании по гимнастической стенке
26. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки.
27. Упражнения в лазании по канату
28. Лазание по двум канатам. Одна рука на одном канате, другая — на другом, ногами захватить один канат. Лезть в три приёма.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическая задача)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	техника выполнения двигательного(ых) действия(й) вида спорта верная с точки зрения биомеханики, эргономики и эстетического восприятия данного двигательного действия, в случае возможности параметрического измерения результативности двигательного действия (например, количество попыток штрафного броска в баскетбольную корзину и количество попаданий) результативность оценивается как минимум выше среднего результата по группе занимающихся.
хорошо	техника выполнения двигательного(ых) действия(й) вида спорта с точки зрения биомеханики, эргономики и эстетического восприятия данного двигательного действия с минимальными ошибками, в случае возможности параметрического измерения результативности двигательного действия результативность оценивается в пределах ниже среднего - среднего результата по группе занимающихся
удовлетворительно	техника выполнения двигательного(ых) действия(й) вида спорта с точки зрения биомеханики, эргономики и эстетического восприятия данного двигательного действия с ошибками, в случае возможности параметрического измерения результативности двигательного действия результативность оценивается в пределах низкий - ниже среднего результата по группе занимающихся
неудовлетворительно	техника выполнения двигательного(ых) действия(й) вида спорта с точки зрения биомеханики, эргономики и эстетического восприятия данного двигательного действия с существенными ошибками, в случае возможности параметрического измерения результативности двигательного действия результативность оценивается как очень низкий по группе занимающихся

5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-7

Раздел Гандбол

1. Спортивная игра гандбол зародилась в ?

1. Англии
2. Америке
3. Дании

2. Где впервые мужская и женская команда СССР стали победителями на Олимпийских играх по гандболу?

1. в 1946 г. в Пекине;
2. в 1976 г. в Монреале
3. в 1877 г. в Москве.

3. В каком году гандбол стал Олимпийским видом спорта?

1. в 1980г.
2. в 1982 г.
3. в 1972 г.

4. Место проведения Зимних Олимпийских игр 2010 года

1. Шамони (Франция)
2. Миллехаммер (Норвегия)
3. Ванкувер (Канада)

5. Сколько стран входит в настоящее время в состав Международной федерации гандбола?

1. 49
2. 58
3. 82

6. В каком году проходил первый чемпионат СССР по гандболу?

1. 1956
2. 1962
3. 1972

7. Сколько человек играет на поле?

1. 8
2. 7
3. 10

8. Игра проводится на прямоугольной площадке размером?

1. 20x30
2. крайние 20x40
3. 10x20

1. Подающий должен держать ракетку

1. Выше пояса
2. Ниже пояса;
3. На уровне пояса.

2. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

1. Есть
2. Нет
3. Есть, если промахнулся по волану

3. Куда направлена головка ракетки ?

1. Вверх
2. Горизонтально
3. Вниз

4. С какого поля подаются чётные цифры счёта подающего?

1. С правого
2. С левого
3. С передней зоны

5. После начала подачи можно ли делать замах ракеткой?

1. Да
2. Нет

6. Как нужно подавать?

1. Стоя на одной ноге
2. Стоя на ноге и носке
3. Стоя на двух ногах

7. Можно ли делать ложные движения или по-другому отвлекать соперника?

1. Да
2. Нет

8. Какое решение принимает судья, если оба игрока совершили ошибку?

1. Выигрывает подающий
2. Принимающий
3. Спорный

Раздел Атлетизм

1. В каком году был основан «Кружок арматоров атлетики» (день рождения отечественного атлетического спорта)?

1. 1885
2. 1889
3. 1880
4. 1883

2.Кем был основан «Кружок арматоров атлетики»?

1. В.Ф. Краевский
- 2.И.Т. Ломтев
- 3.О.А. Васильев
- 4.Р.О. Галомидов

3.Кого принято считать основателем культуризма?

- 1.Евгений Сандов
- 2.Ф.В. Мюллер
- 3.В.Ф. Краевский
- 4.В.В. Аргудяев

4.Что относится к методам силовой подготовки?

- 1.тренировка без применения какого-либо инвентаря
- 2.тренировка с использованием свободных грузов
- 3.тренировка на специальных тренажерах
- 4.с использованием собственного веса

5.Время отдыха спортсменов в армрестлинге перед повторным поединком финала не должно превышать:

1. 1,5 минуты;
2. 2,5 минуты;
3. 3 минуты;
4. 5 минут

6.Участие в соревнованиях по пауэрлифтингу разрешается с:

1. 14 лет;
- 2.16 лет;
- 3.18 лет;
- 4.20 лет

7.Время, отведенное для выхода спортсмена в армрестлинге на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать:

1. 1 минуты;
2. 4-ех минут;
3. 3-ех минут;
4. 2-ух минут

Раздел Настольный теннис

1.В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

1. 1920 г.
2. 1926 г.
3. 1931 г.

2.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

1. 1988 г.
2. 1990 г.
3. 1989 г.

3.Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

1. 2.74м.*1.52см
2. 2.00м*1.5м
3. 2.70м*1.6м

4.Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

1. 1.80м*15.25см
2. 1.83м*15.25см
3. 2.00м*15.30см

5.Какой должен быть цвет сетки?

1. синий
2. зеленый
3. голубой

6.Какая масса мяча в настольном теннисе ?

1. 2.5 г.
2. 3 г.
3. 2.7 г.

7.До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

1. 5
2. 10
3. 11

8.Какой диаметр мяча в настольном теннисе?

1. 42мм.
2. 45мм.
3. 40мм.

Раздел Гимнастика

1.Виды гимнастики, где применяются упражнения в равновесии:

1. гигиенической
2. профессионально-прикладной
3. военно-прикладной

2.Основные виды строя:

1. круг

2. треугольник
3. колонна, шеренга

3. Изменение строя или размещения занимающихся называется:

1. перестроение
2. размыкание
3. смыкание
4. колонна

4. Средствами гимнастики являются:...

1. Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
2. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др
3. Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Тест на гибкость это:

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
2. упор присев, упор лежа
3. касание пальцами или ладонями пола в наклоне вперед

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80-100% правильных ответов
хорошо	60-89% правильных ответов
удовлетворительно	40-59% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 40% правильных ответов

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Контрольные вопросы

Зачёт

Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно

Оценка	Критерии оценивания
	применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации
не зачтено	выставляется студенту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

Раздел Гандбол

1. Значение гандбола в современном спортивном движении.
2. Историческое развитие и тенденции развития современного гандбола.
3. Основы техники гандбола и технической подготовки.
4. Основы тактики гандбола и тактической подготовки.
5. Обучение и тренировка в гандболе.
6. Основы и система подготовки гандболистов.
7. Оборудование и инвентарь на занятиях по гандболу. Правило безопасности. Свойства мяча.
8. Применение подвижных игр при обучении гандболу.
9. Особенности развития двигательных способностей и специальных качеств гандболистов.
10. Методика воспитания специальных физических качеств, необходимых гандболисту.
11. Педагогический контроль за уровнем развития физических качеств гандболистов.
12. Методика начального обучения технике гандбола.
13. Методика начального обучения тактике гандбола.

Раздел Бадминтон

1. Бадминтон характеристика вида спорта. Сочетание стоек и перемещений.
2. Способы держания (хватки) ракетки. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с различным жонглированием волана.
3. Игровые стойки в бадминтоне. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.
4. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу открытой закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.
- 5.

Раздел Атлетизм

1. История эволюция развития тяжелой атлетики и разновидностей силовых видов спорта
2. Терминология в силовых видах спорта. Термины и их значение в обучении. Обоснование терминологии в силовых видах спорта
3. Функции тренера по АРМ спорту.
4. (обучение,
5. Методика измерения уровня развития физических качеств с учетом сенситивных периодов
6. Система спортивного отбора как составная часть общей системы спортивной подготовки
7. в атлетизме
8. Принципы спортивного отбора.
9. Классификация спортивных соревнований.
10. Система спортивных соревнований по силовым видам спорта
11. Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсмена. Спортивные титулы и звания
12. Особенности техники соревновательных и тренировочных занятий
13. Значение тактики в реализации успешного выступления на спортивных соревнованиях по силовым видам спорта
14. Основы обучения тактическим действиям на различных этапах спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях
15. Задачи и средства общей физической подготовки в атлетизме
16. Развитие физических качеств применительно к специфике, технике и тактике по силовым видам спорта
17. Роль и задачи специальной физической подготовки в силовых видах спорта
18. Характеристика физического качества «сила». Факторы, влияющие на развитие силы. Виды силы и методы развития
19. Характеристика и способы регуляции психических состояний в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в силовых видах спорта
20. Закономерности формирования знаний, умений и навыков как этап обучения двигательным действиям в силовых видах спорта
21. Дидактические принципы, реализуемые при обучении . Приемы самостраховки, правила страховки партнера при выполнении упражнений в силовых видах спорта
22. Характеристика специфических травм в силовых видах спорта
23. Взаимосвязь задач обучения, развития и совершенствования с содержанием подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия
24. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовых видах спорта

Раздел Настольный теннис

1. Организационная структура управления в избранном спорте (иерархия организационных структур).
2. Технология моделирования в избранном спорте.
3. Технология прогнозирования в избранном спорте.
4. Технология отбора и ориентации спортсменов в системе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
5. Этапы спортивной подготовки.

6. Периодизация годового цикла и дозирование нагрузки.
7. Технологии предсоревновательной подготовки спортсменов.
8. Технологии соревновательной подготовки спортсменов.
9. Технологии организации соревнований в избранном виде спорта.
10. Оборудование и технические средства в подготовке спортсменов и соревновательном процессе.
11. Стойки теннисистов, основные способы перемещений в настольном теннисе. Методика обучения.
12. Использование вспомогательного оборудования, тренажеров при изучении техники настольного тенниса.
13. Перспективное планирование в подготовке теннисистов.

Раздел Гимнастика

1. Основные средства и методические особенности гимнастики.
2. Характеристика гимнастической терминологии.
3. Задачи и методические особенности гимнастики.
4. Оздоровительные виды гимнастики.
5. Спортивные виды гимнастики.
6. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
7. Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.
8. Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Методика планирования учебного материала.
9. Структура урока гимнастики, требования к проведению его отдельных частей.
10. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися младшего школьного возраста.

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь)

Раздел Гандбол

1. Методика обучения игровой и соревновательной деятельности в гандболе.
2. Правила игры и методика судейства соревнований по гандболу.
3. Методика развития специальных физических качеств на начальном этапе спортивной подготовки в гандболе.
4. Методика обучения технике на начальном этапе спортивной подготовки в гандболе.
5. Методика обучения тактике на начальном этапе спортивной подготовки.
6. Характеристика индивидуальных и групповых взаимодействий на начальном этапе спортивной подготовки.
7. Характеристика командных технико-тактических действий в нападении на начальном этапе спортивной подготовки.
8. Характеристика командных технико-тактических действий в защите на начальном этапе спортивной подготовки.
9. Педагогический контроль за физической, функциональной, технико-тактической и игровой подготовленностью гандболистов на начальном этапе спортивной подготовки.
10. Правила гандбола и методика судейства.
11. Характеристика индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий в нападении и защите на начальном этапе спортивной подготовки.

Раздел Бадминтон

1. Техника выполнения подачи. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далёкой подачи.
2. Техника игры. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.
3. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.
4. Правила игры в бадминтон. Основы судейской терминологии и жестов.

Раздел Атлетизм

1. Этапы и фазы формирования двигательного навыка в атлетизме
2. Основные средства спортивной тренировки.
3. Соревновательные упражнения, их формы
4. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства
5. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности.
6. Определение параметров физической подготовленности в силовых видах спорта
7. Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в атлетизме
8. Организация внутренировочных занятий в силовых видах спорта, их структура и содержание
9. Планирование спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования пауэрлифтеров
10. Построение и содержание макроцикла в армспорте
11. Построение и содержание мезоцикла в армспорте
12. Построение и содержание микроциклов в армспорте
13. Формирование и совершенствование техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов
14. Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов и
15. методы оперативной корректировки ошибок
16. Выбор и распределение соревнований в системе силовых видов спорта
17. Определение главных отборочных, контрольных спортивных соревнований для силовых видов спорта разного уровня подготовленности
18. Весовой режим тяжелоатлета и восстановительные средства.
19. Правовые последствия применения допинга.
20. Структура многолетней спортивной подготовки в силовых видах спорта

Раздел Настольный теннис

1. Методика обучения перемещениям.
2. Психологическая настройка теннисистов перед соревнованиями.
3. Характеристика круговой системы розыгрыша.
4. Судейство на соревнованиях по настольному теннису.
5. Классификация техники нападающих ударов в настольном теннисе.

6. Исторические сведения о возникновении настольного тенниса.
7. Изменения в правилах игры их влияние на технику и тактику настольного тенниса.
8. Типичные ошибки в технике завершающего удара, методика их исправления.
9. Этапы разучивания технического приема, их характеристика.
10. Анализ техники и методика обучения “накату” слева, справа
11. Характеристика тактики игры защитника против защитника.
12. Игровая подготовка /упрощенные игры, игры по заданию, двусторонние, контрольные, товарищеские/.
13. Характеристика олимпийской системы розыгрыша, составить таблицу на 13 участников.
14. Характеристика тактики игры в паре.
15. Типичные ошибки в технике ударов с нижним вращением и методика их исправления.
16. Классификация техники защитных ударов в настольном теннисе.
17. Основные тенденции развития настольного тенниса.

Раздел Гимнастика

1. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися среднего школьного возраста.
2. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.
3. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
4. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и их профилактика.
5. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
6. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности лежащие в ее основе.
7. Статические и динамические упражнения.
8. История зарождения, виды, цель и задачи гимнастики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
9. Методы и средства гимнастики.
10. Воспитание физических качеств посредством гимнастических упражнений.
11. Техничко-тактическая подготовка в гимнастике.
12. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.
13. Методика тренировки в спортивной гимнастике.
14. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Блинков С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Блинков С. Н., Мезенцева В. А., Бородачева С. Е. - Самара : СамГАУ, 2018. - 161 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СамГАУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-88575-500-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=719250&idb=0>.
2. Мезенцева В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей : методические указания для практических занятий / Мезенцева В. А., Бородачева С. Е., Башмак А. Ф. - Самара : СамГАУ, 2022. - 32 с. - Книга из коллекции СамГАУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=804736&idb=0>.

3. Алиходжин Р. Р. Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей иуит / Алиходжин Р. Р. - Москва : РУТ (МИИТ), 2019. - 50 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции РУТ (МИИТ) - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=756895&idb=0>.
4. Бадминтон в вузе: методика обучения и правила игры : учебно-методическое пособие / Буйлова Л. А., Ежова А. В., Короткова С. Б., Крюкова О. Н. - Воронеж : ВГИФК, 2018. - 55 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГИФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=726149&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Власова Т. Н. Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (настольный теннис) / Власова Т. Н., Козлова Т. Н., Зуб Л. И. - Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. - 80 с. - Книга из коллекции Волгоградский ГАУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=805340&idb=0>.
2. Бадминтон в вузе: методика обучения и правила игры : учебно-методическое пособие / Буйлова Л. А., Ежова А. В., Короткова С. Б., Крюкова О. Н. - Воронеж : ВГИФК, 2018. - 55 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГИФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=726149&idb=0>.
3. Рахматов А. И. Армспорт : учебное пособие / А. И. Рахматов. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 136 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/507479> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-15449-8 : 439.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=821285&idb=0>.
4. Бурухин Сергей Федорович. Методика обучения физической культуре. гимнастика : Учебное пособие Для СПО / Бурухин С. Ф. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 173 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-07538-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=765662&idb=0>.
5. Кириченко В. Ф. Гандбол : учебное пособие / Кириченко В. Ф., Гераськин А. А., Сокур Б. П. - Омск : СибГУФК, 2014. - 164 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=744962&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение Yandex Browser;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского»
<https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»
<https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук, доцент
Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент(ы): Михайлова Светлана Владимировна, кандидат биологических наук.

Заведующий кафедрой: Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.2023, протокол № 5.