

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 № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
44.03.01 - Педагогическое образование

Направленность образовательной программы
Физическая культура

Форма обучения
очно-заочная

г. Арзамас

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.03.04 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	<p>ИУК-7.1: Знает научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>ИУК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>ИУК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>ИУК-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</p> <p>ИУК-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</p>	<p>Опрос Реферат Задания Доклад-презентация</p>	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

		<p>самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>ИУК-7.3: Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения.</p>		
--	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очно-заочная
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)	40
- КСР	7
самостоятельная работа	281
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 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/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 3 Ф 0	0 3 Ф 0	0 3 Ф 0	0 3 Ф 0	0 3 Ф 0

Семестр 2-3. Раздел Гандбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальная подготовка гандболистов, контрольные игры и соревнования, судейская практика	81		10	10	71
Семестр 4-5. Раздел Бадминтон: : теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психоло-гическая подготовка	80		10	10	70
Семестр 6. Раздел Атлетизм: : теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальная подготовка, контрольные упражнения и соревнования, судейская практика.	80		10	10	70
Семестр 7-8. Раздел Настольный теннис: классификация и терминология двигательных действий в настольном тен-нисе, техника и методика обучения, организация за-нятий по настольному тен-нису в различных звеньях системы физического вос-питания	80		10	10	70
Аттестация	0				
КСР	7			7	
Итого	328	0	40	47	281

Содержание разделов и тем дисциплины

Раздел Гандбол

Тема 1. Гандбол: теоретическая подготовка

Гандбол в общей системе физического воспитания. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового гандбола. История федерации гандбола России.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка - основа спортивного мастерства. Воспитание силовых качеств. Воспитание скоростных качеств. Воспитание выносливости. Воспитание ловкости. Воспитание гибкости.

Тема 3. Техническая подготовка

Характеристика технического мастерства. Техника передвижений в нападении. Техника владения мячом. Техника защиты.

Тема 4. Тактическая и психологическая подготовка

Характеристика тактики гандбола и ее компоненты. Тактика нападения. Тактика защиты.

Психологическая и теоретическая подготовка.

Тема 5. Специальная подготовка гандболистов

Развитие специальной силы. Развитие специальной выносливости. Развитие специальной ловкости и координации. Развитие специально гибкости. Развитие специальной скорости.

Тема 6. Контрольные игры и соревнования

Общие положения о контрольных играх и соревнованиях. Определение, значение, цели задачи, принципы организации и проведения контрольных игр и соревнований. Классификация соревнований в гандболе. Виды контрольных игр. Подготовка к соревнованиям .Предсоревновательная подготовка.

Участие в соревнованиях.

Тема 7. Судейская практика

Правила игры и судейство соревнований. Жесты арбитра

Раздел Бадминтон

Тема 1. Теоретическая подготовка

История развития бадминтона. Терминология бадминтона. Происхождение игры, этапы развития в мире и в конкретной стране. Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Воспитание силовых качеств. Воспитание скоростных качеств. Воспитание выносливости. Воспитание ловкости. Воспитание гибкости.

Тема 3. Техническая подготовка

Хватка ракетки. Передвижение по площадке. Удары в бадминтоне. Удары сверху, снизу, у сетки.

Поддачи: высокая, короткая, варианты выполнения, тактические цели. Техника защиты

Тема 4. Тактическая подготовка

Индивидуальная тактика, тактика парной игры. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры.

Атакующая, оборонительная, контратакующая тактики. Стратегия игры.

Тема 5. Психологическая подготовка

Влияние психологических факторов на спортивный результат. Мотивация, концентрация, уверенность, стрессоустойчивость. Физиологические основы тренировки. Восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок. Методы восстановления.

Раздел Атлетизм

Тема 1. Теоретическая подготовка

История развития атлетизма. Основные понятия и терминология. Принципы тренировки в атлетизме.

Классификация упражнений в атлетизме. Техника безопасности при занятиях атлетизмом.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Средства ОФП. Упражнения с собственным весом. Методы, контроль и оценка ОФП. Развитие силы в ОФП, развитие выносливости, развитие гибкости, ловкости, координации.

Тема 3. Техническая подготовка

Значение правильной техники. Этапы обучения техники. Техника выполнения базовых упражнений.

Техника выполнения изолирующих упражнений. Использование страховочных приспособлений и оборудования

Техника выполнения упражнений на тренажерах. Индивидуальный подход к технической подготовке.

Тема 4. Тактическая подготовка

Основы планирования тренировок. Стратегия набора мышечной массы. Стратегия увеличения силы.

Стратегия снижения жировой массы, сушка. Стратегия для разных типов телосложения. Выбор упражнений для целевых мышечных групп.

Тема 5. Специальная подготовка

Планирование тренировочного процесса. Определение тренировочных целей

Выбор упражнений. Определение нагрузки.

Тема 6. Контрольные упражнения и соревнования, судейская практика.

Контрольные упражнения для оценки силы, взрывной силы. Контрольные упражнения для оценки общей выносливости. Контрольные упражнения для оценки гибкости. Виды соревнований в атлетизме.

Организация соревнований. Безопасность на соревнованиях. Принципы судейства. Требования к судьям.

Обязанности судей. Особенности судейства в различных видах атлетизма. Правила соревнований в различных видах атлетизма.

Раздел Настольный теннис

Тема 1. Классификация и терминология двигательных действий в настольном теннисе

Общая терминология. Терминология техники ударов. Терминология тактических действий.

Дополнительная терминология.

Тема 2. Техника и методика обучения

Основы техники настольного тенниса. Методика обучения техническим приемам. Особенности обучения технике в зависимости от возраста и уровня подготовки. Планирование тренировочного процесса по технической подготовке. Связь технической подготовки с другими видами подготовки.

Тема 3. Организация занятий по настольному теннису в различных

звеньях системы физического воспитания. Общие принципы организации занятий. Планирование занятий. Виды планирования. Содержание и структура тренировочного занятия. Методические аспекты проведения занятий. Организация тренировочного процесса в зависимости от возраста и уровня подготовки. Психологические аспекты организации занятий.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

<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 - 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

5. тяжелой атлетике в 1972 году?
6. 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?
10. В каком году была создана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF)?
11. Название пауэрлифтинга в Советском Союзе.
- 12.

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.

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
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 обнаружилось существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания

5.1.2 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

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

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

Раздел Гандбол

1. Опишите значение гандбола в общей системе физического воспитания.
2. Перечислите основные этапы возникновения и развития гандбола.
3. Когда была создана международная федерация гандбола (ИГФ).
4. Дайте краткую характеристику основным этапам развития гандбола 7:7 и 11:11.
5. Дайте краткие сведения о возникновении и развитии мирового гандбола.
6. Опишите краткую историю гандбола в СССР и России.
7. Дайте характеристику основных физических качеств.
8. Расскажите о различных видах силовой подготовки и факторах, их определяющих.
9. Сформулируйте основные принципы построения скоростной подготовки в гандболе.
10. Опишите структуру и сформулируйте основные принципы воспитания скоростно-силовых качеств в системе подготовки гандболистов.
11. Дайте характеристику выносливости гандболиста и факторам, её определяющим.
12. Приведите примеры тренировочных заданий по развитию общей и специальной выносливости гандболистов.
13. Дайте определение физическим качествам ловкости и гибкости, а также способам и методам их развития.
14. Приведите основные методические приёмы, обеспечивающие координацию движений, при выполнении технико-тактических действий, гандболистов.

Раздел Бадминтон

1. Опишите характеристику Бадминтона, как вида спорта. Укажите сочетание стоек и перемещений.
2. Перечислите способы держания (хватки) ракетки. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Приведите примеры упражнений с различным жонглированием волана.

3. Назовите игровые стойки в бадминтоне. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.
4. Опишите технику выполнения ударов: сверху сбоку, снизу открытой закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.
5. Охарактеризуйте бадминтон как вид спорта в олимпийском движении.
6. Опишите технику безопасности на занятиях бадминтоном.

Раздел Атлетизм.

1. Охарактеризуйте основные этапы методики обучения техники армрестлинге.
2. Определите задачи, которые решает тактическая подготовка в армрестлинге.
3. Дайте характеристику силовым качествам.
4. Перечислите методы развития силы.
5. Опишите особенности силовой тренировки в армрестлинге.
6. Перечислите упражнения, применяемые для развития силовых качеств в армрестлинге.
7. Назовите, сколько предупреждений нельзя допускать в поединке по армрестлингу, чтобы не засчитали поражение?
8. Определите нарушения правил соревнований по армрестлингу?

Раздел Настольный теннис

1. Определите классификацию спортивных игр. Настольный теннис как средство физического воспитания.
2. Опишите методику организации и обучения игре в настольный теннис
3. Охарактеризуйте основные понятия дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (настольный теннис)»
4. Назовите принципы построения занятий (принципы технической, тактической подготовки)
5. Перечислите особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису
6. Опишите исторические аспекты возникновения настольного тенниса.
7. Запишите особенности построения занятий в настольном теннисе. Классификация и характеристика упражнений.
8. Изучите Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "Настольный теннис" (файл действующего стандарта прикреплен).
9. Опираясь на соответствующую информацию из текста данного стандарта, подберите комплекс из 12 упражнений, развивающих физические качества, имеющие значительное влияние на результативность по виду спорта "Настольный теннис".
10. Укажите для занимающихся какого этапа спортивной подготовки предназначен данный комплекс.

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

Оценка	Критерии оценивания
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

5.1.4 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.

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 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

5.2. 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	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными незначительными 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	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы 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 с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

1-2 семестр

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.

3-4 семестр

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

5-6 семестр

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

7-8 семестр

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.
13. Перспективное планирование в подготовке теннисистов.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

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 применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при

Оценка	Критерии оценивания
	анализе информации
не зачтено	выставляется студенту, в ответе которого обнаружались существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания

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

Основная литература:

1. 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>.
2. 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>.
3. Евсюкова К. М. Гандбол. Теория и практика / Евсюкова К. М. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. - 94 с. - Утверждено редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия для студентов всех направлений подготовки всех форм обучения. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-86433-855-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=783845&idb=0>.
4. Бартдинова Г. А. Обучение основам техники и тактики в бадминтоне : учебное пособие / Бартдинова Г. А., Фазлутдинова Л. Р., Гайнуллин Р. А. - Уфа : БГМУ, 2023. - 63 с. - Книга из коллекции БГМУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=895831&idb=0>.
5. Кравченко А. А. Атлетизм. Жим штанги лежа : учебно-методическое пособие / Кравченко А. А. - Новосибирск : НГТУ, 2021. - 38 с. - Книга из коллекции НГТУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-7782-4420-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=800858&idb=0>.
6. 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>.

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 подготовки/специальности 44.03.01 - Педагогическое образование.

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 27.11.2024 г., протокол № №9.