

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.11.2023 10:30:05  
Уникальный программный ключ:  
fceb25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:  
на заседании кафедры физической культуры и  
спорта  
протокол № 4 от 21.11.2022 г.  
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:  
Председатель УМК  
факультета педагогики  
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
для очной формы обучения**

Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: новые виды  
Часть, формируемая участниками образовательных отношений

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

Квалификация  
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Доцент, к. б.н., доцент</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Ардеев Р.Г.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	--

Для приема: 2019-2020 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Ардеев Р.Г.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....	12
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	12
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	14
4.3. Рейтинг-план дисциплины .....	19
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	19
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	19
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	19
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины.
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины
		ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

		деятельности	деятельности
		УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: новые виды» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 5 курсе в 10 семестре.

Цель изучения дисциплины: является формирование знаний в области новых физкультурно-спортивных видов деятельности; умений и владений для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

## **3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания:  
новые виды» на 10 семестр  
очная  
форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36.2
лекций	6
практических/ семинарских	4
лабораторных	26
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	0.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	35.8
Учебных часов на подготовку к зачету (Контроль)	0

Форма контроля:

Зачет 10 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)					Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	Лаб	П	Зч	СР С			
5 курс / 10 семестр									
1	Лапта.								
2	Лапта.  История возникновения. Правила игры, площадка, судейство. Особенности тренировки, техники и тактики.	1	4			7.8	Осн. лит-ра №№ 1,4	Конспект	Тестирование, Контрольный норматив
3	Пауэрлифтинг.								
4	Пауэрлифтинг.  Характеристика пауэрлифтинга. Специфика пауэрлифтинга. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики. Обучение технике и тактике, развитие физических качеств на основе	1	4			6	Осн. лит-ра № 5	Конспект	Тестирование, Контрольный норматив



	положений дидактики спорта и с учетом специфики пауэрлифтинга.Судейство.								
5	Теннис.								
6	Теннис. Особенности тренировки, техники и тактики. История возникновения. Правила игры, площадка, судейство.Особенности тренировки, техники и тактики.Судейство.	1	4			6	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Контрольный норматив
7	Калланетика.								
8	Калланетика. История возникновения калланетики. Возрастные особенности. Противопоказания. Оставление комплекса упражнений по калланетике.Проведение комплекса, анализ.	1	4			6	Осн. лит-ра № 3	Конспект	Тестирование, Контрольный норматив
9	Армрестлинг.								
10	Армрестлинг История. Специфика армрестлинга. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики. Обучение технике и тактике, развитие физических качеств на основе	1	4			4	Осн. лит-ра № 5	Конспект	Групповой опрос, Контрольный норматив

	положений дидактики спорта и с учетом специфики вида спорта.								
11	Йога.								
12	Йога Характеристика йоги. Специфика йоги. Особенности тренировки, техники. Асаны йоги. Составление комплекса Асан. Оздоровительное влияние йоги.	1	6			4	Осн. лит-ра № 3	Конспект	Групповой опрос, Контрольный норматив
13	Методические особенности при подготовке спортсменов по видам спорта.								
14	Методические особенности при подготовке спортсменов по видам спорта.  Силовая тренировка в армрестлинге. Характеристика изокинетических упражнений. Использование тренажеров в тренировочном процессе армрестлеров. Разновидности йоги: хатха-йога, раджа-йога, асаны-йога, пранаяма-йога, бхагги-йога, тантра-йога, санктя-йога. Технические аспекты выполнения упражнений в пауэрлифтинге: приседания, жима и становой тяги. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности. Значения калланетики как эффективного средства физического воспитания. Особенности тренировки, техники и тактики.			4		2	Осн. лит-ра №№ 1,2,3,4,5 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Конспект

	Классификация и анализ упражнений. Физические качества занимающихся калланетикой и морфофункциональные особенности. Теннис: основные хватки ракетки; оптимальный по величине и форме замах; качественный подход к мячу; своевременный удар ракеткой по мячу; контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара. Упражнения на развитие координации и ловкости. Игры и упражнения с разными мячами. Игры и упражнения с ракетками. Школа теннисного мяча.								
15	Зачет				1	0.2			
Итого по 5 курсу 10 семестру		6	26	4	1	36			
Итого по дисциплине		6	26	4	1	36			

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины.	Знания не сформированы	Знания полностью сформированы
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

Код и формулировка компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания полностью сформированы
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в

рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины.	Групповой опрос
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины	Тестирование
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Контрольный норматив
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Групповой опрос
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Конспект
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольный норматив

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),  
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

### Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

Матч в бадминтоне состоит из ..... геймов.

Правильный ответ: 3

Допустимо ли касание сетки при игре в бадминтон?

А. не допустимо, в любом случае

Б. возможно, только ракеткой

В. возможно, только игроком

Ответ: А.

Сколько минут дают для разминки спортсменам перед началом матча?

А.1

Б.3

В.2

Г.5

Ответ: 2.

Как называется нарушение в бадминтоне?

А. гол

Б. фолт

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;

- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;

- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

### Конспект

Характеристика пауэрлифтинга. Специфика пауэрлифтинга. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики. Обучение технике и тактике, развитие

физических качеств на основе положений дидактики спорта и с учетом специфики пауэрлифтинга. Судейство. Управление процессом подготовки спортсменов занимающиеся пауэрлифтингом. Организация и проведение соревнований.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспект

#### **Критерии оценки конспекта:**

1. Соответствие содержания теме;
2. Правильная структурированность информации;
3. Наличие логической связи изложенной информации;
4. Соответствие оформления требованиям;
5. Аккуратность и грамотность изложения;
6. Работа сдана в срок.

**Оценка «5»** - конспект составлен по плану, соблюдается логичность, последовательность изложения материала, качественное внешнее оформление, объем - 4 тетрадные страницы;

**Оценка «4»** - конспект выполнен по плану, но некоторые вопросы раскрыты не полностью, есть небольшие недочеты в работе, объем – 4 тетрадные страницы;

**Оценка «3»** - при выполнении конспекта наблюдается отклонение от плана, нарушена логичность, отсутствует внутренняя логика изложения, удовлетворительное внешнее оформление, объем менее 4 страниц;

**Оценка «2»** - тема не раскрыта, неудовлетворительное внешнее оформление, объем менее 2 страниц.

#### **Контрольный норматив**

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Техника выполнения упражнений по видам спорта.

1. Техника выполнения ударов битой по мячу в лапте.
2. Ловля и передача мяча в лапте.
3. Владение судейством в двухсторонней игре (лапта)
4. Владение техникой становой тяги, жима лежа и присяда со штангой в пауэрлифтинге.
5. Владение техникой ударов в теннисе. Поддачи.
6. Поведение комплекса упражнений по калланетике.
7. Техника армрестлинга. Судейство.
8. Составить и показать комплекс упражнений в тренировке бодибилдинга (на объем мышечной массы, на повышение силы)
9. Поведение комплекса упражнений по йоге.
10. Техника игры в бодминтон.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольный норматив

Для определения уровня технической подготовленности студентов предлагается дифференцированная оценка

- 5 баллов выставляется за выполнение движений, соответствующих требованиям модельных характеристик.
- 4 балла выставляется за незначительные ошибки.
- 3 балла выставляется при наличии значительных ошибок, влияющих на эффективность действий игрока.
- 2 балла выставляется за грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия.



## Групповой опрос

Технические аспекты выполнения упражнений в пауэрлифтинге: приседания, жима и становой тяги. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности. Значения калланетики как эффективного средства физического воспитания. Особенности тренировки, техники и тактики. Классификация и анализ упражнений. Физические качества занимающихся калланетикой и морфофункциональные особенности. Теннис: основные хватки ракетки; оптимальный по величине и форме замах; качественный подход к мячу; своевременный удар ракеткой по мячу; контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара. Упражнения на развитие координации и ловкости. Игры и упражнения с разными мячами. Игры и упражнения с ракетками. Школа теннисного мяча (от рук, ладони к ракеткам). Хватки и их смена. Броски, катание, затем удары по линии и диагонали. Исходное положение. Броски, затем удары по линии и диагонали – «длинный-короткий». Броски, катание, затем удары по разнообразным мишеням. Силовая тренировка в армрестлинге. Характеристика изокинетических упражнений. Использование тренажеров в тренировочном процессе армрестлеров. Бодибилдинг. Характеристика бодибилдинга как вида спорта. Специфика бодибилдинга. СПЛИТ – разделение тренировки. Суперсерии. Комбинированные серии. Постоянное напряжение мышц. Цикличность тренировки. Методические основы тренировок при различных уровнях занимающихся бодибилдингом: начинающий, средний и продвинутой. Прогрессивная перегрузка мышц. Изоляция мышц. Смена нагрузок. Приоритет. Вынужденные повторения. Трисеты. Серии гиганты. Предварительное истощение. Верхнее напряжение мышц. Негативные повторения. Читинг. Сжигание (или полуповторения). Вложенные серии. Ступенчатость. Дубль сплит. Тройной сплит. Инстинктивная тренировка. Основы недельного цикла тренировки в бодибилдинге. Принципы тренировки в бодибилдинге при наращивании объема различных групп мышц. Разновидности йоги: хатха-йога, раджа-йога, асаны-йога, пранаяма-йога, бхагги-йога, тантра-йога, санктья-йога.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения групповой опрос

Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 3 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы. Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его оследовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

### Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 5 курс / 10 семестр

1. Армрестлинг. История. Специфика армрестлинга.
2. Армрестлинг. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики.
3. Армрестлинг. Обучение технике и тактике, развитие физических качеств на основе положений дидактики спорта и с учетом специфики вида спорта.
4. Специфика бодибилдинга.
5. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности,

6. Бодибилдинг. Обучение технике и тактике, развитие физических качеств на основе положений дидактики спорта и с учетом специфики бодибилдинга.
7. Бодибилдинг. Тренировочная система Дж. Вейдерв.
8. Характеристика йоги.
9. Специфика йоги. Особенности тренировки, техники.
10. Асаны йоги.
11. Составление комплекса Асан.
12. Оздоровительное влияние йоги.
13. Бадминтон. Правила игры. Площадка.
14. Бадминтон. Особенности тренировки, техники и тактики.
15. Бадминтон. Обучение технике и тактике, развитие физических качеств на основе положений дидактики спорта.
16. Силовая тренировка в армрестлинге. Характеристика изокинетических упражнений. Использование тренажеров в тренировочном процессе армрестлеров. Бодибилдинг. Характеристика бодибилдинга как вида спорта.
17. Разновидности йоги: хатха-йога, раджа-йога, асаны-йога, пранаяма-йога, бхагги-йога, тантра-йога, санктъя-йога. История возникновения. Правила игры, площадка, судейство. Особенности тренировки, техники и тактики.
18. Характеристика пауэрлифтинга.
19. Специфика пауэрлифтинга. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики.
20. Обучение технике и тактике в пауэрлифтинге, развитие физических качеств на основе положений дидактики спорта и с учетом специфики пауэрлифтинга. Судейство.
21. Управление процессом подготовки в пауэрлифтинге.
22. Особенности тренировки, техники и тактики в теннисе. История возникновения.
23. Правила игры, площадка, судейство. Особенности тренировки, техники и тактики. Судейство.
24. История возникновения калланетики. Возрастные особенности.
25. Противопоказания к занятиям калланетикой. Оставление комплекса упражнений по калланетике. Проведение комплекса, анализ.
26. Технические аспекты выполнения упражнений в пауэрлифтинге: приседания, жима и становой тяги.
27. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности в пауэрлифтинге.
28. Значения калланетики как эффективного средства физического воспитания.
29. Особенности тренировки, техники и тактики в калланетике.
30. Классификация и анализ упражнений. Физические качества занимающихся калланетикой и морфофункциональные особенности.
31. основные хватки ракетки; оптимальный по величине и форме замах; качественный подход к мячу; своевременный удар ракеткой по мячу; контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.
32. Упражнения на развитие координации и ловкости в теннисе. Игры и упражнения с разными мячами.
33. Теннис: Игры и упражнения с ракетками. Школа теннисного мяча (от рук, ладони к ракеткам). Хватки и их смена.
34. Теннис: Броски, катание, затем удары по линии и диагонали. Исходное положение. Броски, затем удары по линии и диагонали – «длинный-короткий». Броски, катание, затем удары по разнообразным мишеням.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контроля: зачтено – от 60 до 110 баллов; не зачтено – от 0 до 59 баллов.

### 1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

## 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### Основная литература

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 Физическая культура / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова .— 2-е изд., стер. — М. : Академия, 2007 .— 397 с.
2. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физич. культура / Ю. Д. Железняк ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова .— 4-е изд., стер. — Москва : Академия, 2007 .— 518 с.
3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. <http://biblioclub.ru>
4. Русская лапта : Технология тренировоч. процесса по этапам спорт. подготовки : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100(050720)-Физич. культура / Р. М. Валиахметов [и др.] .— М. : "б.и.", 2006 .— 145 с.
5. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва : Спорт, 2017. - 408 с. : ил. - Библиогр. <http://biblioclub.ru>

#### Дополнительная литература

1. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 Физическая культура / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова .— 2-е изд., стер. — М. : Академия, 2007 .— 397 с. : ил. — (Высшее профессиональное образование)

### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

- <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
  3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
  4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
  5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
  6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
  7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
  8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
  9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

### Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия  
[https://www.google.com/intl/ru\\_ALL/chrome/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html)
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

### 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Весы электронные, вибромассажер, стол для армреслинга, вибромассажер larsen, теннисный стол, зеркало настенное, шведская стенка, гири спортивная, гантеля, мат гимнастический, дорожка беговая larsen tm8420a, перекладина, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер силовой, штанга 115 кг, штанга 180 кг, кроссовер, штанга 85 кг, тренажёр "бицепс-трицепс", тренажёр "сведения и разведения ног", тренажёр "жим горизонтальный".

Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Табло электронное, скамейки , щит баскетбольный, сетка волейбольная.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", проектор vivitek, классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows