Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:11:35
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: новые виды
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность), одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Иванова Е.В.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

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.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-2	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам.	ПК-2.1. Разрабатывает дополнительные общеобразовательные программы по профилю
		ПК-2.2. Проектирует и проводит занятия в системе дополнительного образования
		ПК-2.3. Оценивает результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
		УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	9 семестр - 72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	36	9 семестр - 36
в том числе:		
лекции	6	9 семестр - 6
лабораторные занятия	26	9 семестр - 26
практические занятия	4	9 семестр - 4
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36	9 семестр - 36
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0.2	9 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности					Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
5 курс / 9 семестр							
1	Методические особенности при подготовке спортсменов по видам спорта.						
1.1	Лапта. История возникновения. Правила игры, площадка, судейство.Особенности тренировки, техники и тактики.	1	4			7.8	Контрольный норматив, Тестирование, Устный опрос
1.2	Пауэрлифтинг. 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.	1	4			6	Тестирование, Контрольный норматив, Устный опрос

1.3	Теннис. Особенности тренировки, техники и тактики. История возникновения. Правила игры, площадка, судейство.Особенности тренировки, техники и тактики.Судейство.	1	4			6	Устный опрос, Контрольный норматив, Тестирование
1.4	Калланетика. История возникновения калланетики. Возрастные особенности. Противопоказания. Оставление комплекса упражнений по калланетике.Проведение комплекса, анализ.	1	4			6	Устный опрос, Тестирование, Контрольный норматив
1.5	Армрестлинг История. Специфика армрестлинга. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики. Обучение технике и тактике, развитие физических качеств на основе положений дидактики спорта и с учетом специфики вида спорта.	1	4			4	Устный опрос, Тестирование, Контрольный норматив
1.6	Йога Характеристика йоги. Специфика йоги. Особенности тренировки, техники.Асаны йоги.Составление комплекса Асан. Оздоровительное влияние йоги.	1	6			4	Тестирование, Устный опрос, Контрольный норматив
1.7	Методические особенности при подгтовке спортсменов по видам спорта. Силовая тренировка в армрестлинге. Характеристика изокинетических упражнений. Использования тренажеров в тренировочном процессе армрестлеров. Разновидности йоги: хатха-йога, раджа-йога, асаны-йога, пранаяма-йога, бхагги-йога, тантра-йога, санктья-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. Классификация и анализ упражнений. Физические качества занимающихся калланетикой и морфофункциональные особенности.Теннис: основные хватки			4		2	Тестирование, Устный опрос, Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре

	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.						
2	Зачет				1	0.2	
Итого по 5 курсу 9 семестру		6	26	4	1	36	
Итого по дисциплине		6	26	4	1	36	

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

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

I:
S: Стретчинг – это …
+: система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц
-: морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев
-: гибкость, проявляемая в движениях
-: мышечная напряженность
I:
S: Главная цель игры в лапте состоит в том, чтобы ...
+: за ограниченное время набрать максимальное количество очков с помощью перебежек или ловли «свечей»
-: за ограниченное время набрать максимальное количество очков с помощью осаливания
-: набрать наибольшее количество очков
-: забить наибольшее количество мячей в корзину
I:
S: «Коронный» технический прием в армспорте – это …
+: действие, единственным исполнителем которого является данный рукоборец
-: действия рукоборца направлены на усилие давления на руку
-: давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко «супинировать» его кисть
-: атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе

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 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике
1. Технические аспекты выполнения упражнений в пауэрлифтинге: приседания, жима и становой тяги. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности.
2. Значения калланетики как эффективного средства физического воспитания. Особенности тренировки, техники и тактики. Классификация и анализ упражнений. Физические качества занимающихся калланетикой и морфофункциональные особенности.
3. 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.
4. Силовая тренировка в армрестлинге. Характеристика изокинетических упражнений. Использования тренажеров в тренировочном процессе армрестлеров.
5. 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 продвинутый. 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.
5. Разновидности йоги: хатха-йога, раджа-йога, асаны-йога, пранаяма-йога, бхагги-йога, тантра-йога, санктья-йога.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.
Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное
умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Конспект

1. Основные правила игры в лапту.
2. Технические приемы в русской лапте.
3. Методика техническим приемам в лапте.
4. Методика обучения лапте в школе.
5. Влияние стретчинга на организм. Виды стретчинга.
6. Методика организации занятий по стретчингу.
7. Направления ритмической гимнастики.
8. Правила выполнения упражнения ритмической гимнастики.
9. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики.
10. Технические аспекты в пауэрлифтинге.
11. Методика тренировок в пауэрлифтинге.
12. Техника армспорта. Главные критерии поединка рукоборцев.
13. Тактика армспорта. Методика обучения тактическим действиям в армспорте.
14. Физическая подготовка рукоборцев.

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.

Презентация

Задание. Подготовить презентацию «Виды аэробики и их классификация» по следующим пунктам:

1. Спортивная аэробика.
2. Фитнес-аэробика.
3. Прикладная аэробика.
4. Оздоровительная аэробика.
5. Классификация аэробики в зависимости от содержания программ.
6. Современные виды аэробики.
7. Танцевальные виды аэробики.
8. Восточное направление аэробики (тай-бо, кик-боксинг, тай-чи, каратэ, йога-аэробика и др.).
9. Силовая аэробика (шейпинг, калланетика, пилатес и др.).
10. Степ-аэробика.
11. Слайд-аэробика.
12. Аэробика с мячом (фитбол, резист-А-бол).
13. Аква-аэробика.
14. Памп-аэробика.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения презентаций

«Презентация» в переводе с английского языка – представление. Мультимедийные презентации - способ представления информации с помощью компьютерных программ PowerPoint, Windows Movie Maker, являющихся удобным и эффективным способом, который сочетает в себе динамику, звук и изображение, т.е. факторы, объединяющие в себе всё, что способствует удерживанию непроизвольного внимания и лучшему усвоению изучаемого материала.
Требования к созданию презентаций
На первом слайде размещается:
- название презентации;
- автор: ФИО, группа, название учебного учреждения (соавторы указываются в алфавитном порядке);
- год.
На втором слайде указывается содержание работы, которое лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).
На последнем слайде указывается список используемой литературы в соответствии с требованиями, Интернет-ресурсы указываются в последнюю очередь.
Критерии оценки (в баллах):
5 баллов выставляется, если студент создал презентацию самостоятельно; презентация содержит не менее 15-20 слайдов информации; эстетически оформлена; имеет иллюстрации; содержание соответствует теме; правильная структурированность информации; в презентации прослеживается наличие логической связи изложенной информации; полностью раскрыл предложенную тему (соответствие выводов и результатов исследования поставленной цели); грамотно составил презентацию, последовательно изложив информацию; использовал дополнительные источники информации (Internet, дополнительную литературу, публикации в прессе и т.д.); разработал дизайн презентации, соответствующий теме проекта; использовал в презентации различные анимационные эффекты; использовал гиперссылки и управляющие кнопки; имеется содержание и список источников информации.
4 балла выставляется, если студент создал презентацию самостоятельно; презентация содержит не менее 15 слайдов информации; эстетически оформлена; раскрыл предложенную тему, допуская незначительные неточности; составил презентацию, допуская некоторую непоследовательность изложения материала; разработал дизайн презентации, соответствующий теме проекта; использовал различные анимационные эффекты; имеется содержание и список источников информации. содержание соответствует теме; правильная структурированность информации; в презентации не всегда прослеживается наличие логической связи изложенной информации; студент представляет свою презентацию в срок.
3 балла выставляется, если студент раскрыл тему, допустив 2 – 4 серьезные погрешности; составил презентацию, бессистемно изложив материал; разработал дизайн презентации; использовал анимационные эффекты; презентация содержит менее 15 слайдов; оформлена не эстетически, не имеет иллюстрации; содержание не в полной мере соответствует теме; в презентации не прослеживается наличие логической связи изложенной информации; студент не представляет свою презентацию в срок.
Менее 3 баллов выставляется, если студент не сам создал презентацию; презентация содержит менее 10 слайдов; оформлена с нарушением требований, не имеет иллюстрации; содержание не соответствует теме; выстроена не логично; студент не представил свою презентацию в срок.

Методическая разработка учебного занятия

Задание 1. Составить конспект базового урока продолжительностью 45 минут. Подобрать музыкальное сопровождение.
Задание 2. Составить конспект урока стретчинга для школьников, возраст по выбору.

Основные задачи урока: 1) способствовать развитию гибкости и подвижности суставов; 2) формирование школы движений; 3) развитие двигательной памяти; 4) формирование правильной осанки и правильного дыхания; 5) развитие волевых усилий, выдержки, концентрации внимания. Подготовительная и заключительная часть – 5-10 минут. Основная часть – 20-30 минут.
Задание 3. Составить план-конспект занятия по лапте в спортивном зале для 6 класса.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания методической разработки учебного занятия

Критерии оценки методической разработки учебного занятия
«5 баллов» – план конспект занятия подготовлен в соответствии с требованиями, отвечает задачам урокам, удерживаются все дидактические принципы. Составлен без ошибок.
«4 балла» – план конспект занятия подготовлен в соответствии с требованиями, отвечает задачам урокам, удерживаются все дидактические принципы. Составлен с небольшими недочетами.
«3 балла» – план конспект занятия подготовлен в соответствии с требованиями, отвечает задачам урокам, удерживаются все дидактические принципы. Составлен с ошибками.

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. Подачи.
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.

Комплекс упражнений по физической культуре

Комплекс упражнений по физической культуре включает в себя общеразвивающие упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, специальные упражнения, дыхательные упражнения и т.д.
Задание 1. Составить комплекс упражнений (связку) из базовых шагов аэробики на 32 счета. Подобрать музыкальное сопровождение.

Задание 2. Составить комплекс упражнений занятия памп-аэробики с учетом своего уровня подготовки.
Задание 3. Составить комплекс для занятия стретчингом с учетом своего уровня развития гибкости.
Задание 4. Составить комплекс упражнений с использованием фитболов для коррекции осанки (начальный период обучения).
Задание 5. Составить комплекс ритмической гимнастики для младшего школьного возраста.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения комплекса упражнений по физической культуре

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками):
«отлично» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
«хорошо» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
«удовлетворительно» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
«неудовлетворительно» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Практическое задание

Задание 1. Заполнить таблицу «Компоненты нагрузки и их характеристика».

Компоненты нагрузки	Характеристика

Задание 2. Заполнить таблицу «Основные средства развития силы и мышечной массы и их характеристика».

Основные средства развития силы и мышечной массы	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу «Дополнительные средства развития силы и мышечной массы и их характеристика».

Дополнительные средства развития силы и мышечной массы	Характеристика

Задание 4. Заполнить таблицу «Соотношение веса отягощения в % к максимальному и числа возможных повторений в одном подход».

Вес отягощения	Количество повторений в одном подходе	Величина отягощения в % к лучшему результату

Задание 5. Составить схему круговой тренировки в силовом троеборье.

Задание 6. Составить план тренировки для начинающих пауэрлифтеров.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки:

«отлично» выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;

«хорошо» выставляется студенту, если задание проанализировано не очень подробно, не установлены все причинно-следственные связи, демонстрируются не очень высокие умения работать с источниками информации, не вполне уверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет некоторые недочеты;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 5 курс / 9 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. Использования 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, санктья-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 контролязачтено – от 60 до 110 балловне зачтено – от 0 до 59 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

9 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

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.

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.

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

5.1. Основная учебная 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. 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
3. 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.
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

5.2. Дополнительная учебная 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)

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

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 npoed.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
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик, набор теннисный шариков, обруч гимнастический, ракетки для настольного тенниса, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Сетка волейбольная, скамейки , табло электронное, щит баскетбольный.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanyet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. LIBREOFFICE
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики", экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome 4. Браузер Яндекс
Читальный зал(ФМ)	Для курсового проектирования, Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические

		материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux