МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Набережночелнинский государственный педагогический университет"

(ФГБОУ ВО "НГПУ")

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
Гайфутдинов А.М.
29 04 2020 г.

Ациклические виды спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	**Физической культуры и спорта**
Направление подготовки	**09.03.03 Прикладная информатика , профиль Прикладная информатика в дизайне**
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**заочная**
Общая трудоемкость	**0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачет 1
аудиторные занятия	10	
самостоятельная работа	314	
зачет	4	

Распределение часов дисциплины по

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная	10	10	10	10
Сам. работа	314	314	314	314
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):
ст. преподаватель Марданов А.Х.

Рабочая программа дисциплины
Ациклические виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика в дизайне (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.03.2015г. №207)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физической культуры и спорта

Протокол от 29.04.2020 г. № 9
Срок действия программы: 2020-2021 уч.г.
Зав. кафедрой Денисенко Ю.П.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
1.2	Задачи освоения дисциплины:
1.3	сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
1.4	понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.5	знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.6	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.7	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
1.8	приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.9	приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
1.10	создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
1.11	совершенствования спортивного мастерства обучающихся – спортсменов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б.ДВ.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Для изучения дисциплины необходимы знания, полученные обучающимися на предыдущем этапе образования: физическая культура, ОБЖ.
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Производственная практика научно-исследовательская работа
2.2.2	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
Уметь:	
	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры
	выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики
	выполнять и подбирать комплексы упражнений гимнастики
Владеть:	
	простейшими приемами ведения здорового образа жизни
	приемами, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
	технологиями здоровьесбережения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	историю развития физической культуры и спорта;
3.1.2	научно-биологические и практические основы физической культуры;
3.1.3	основные компоненты здорового образа жизни;
3.1.4	влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.5	способы контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития;
3.1.6	правила соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;
3.2.2	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
3.2.3	применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой;
3.2.4	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
3.2.5	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
3.3	**Владеть:**
3.3.1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке).
3.3.2	опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Компетен-ции**	**Литература**	**Интер акт.**	**Примечание**
	Раздел 1. Спортивная борьба						
1.1	Основные стойки, передвижения /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.2	Основы техники захвата /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.3	Основы техники бросков /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.4	Осовы техники переворотов /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.5	Виды бросков /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.6	Виды захватов /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.7	Виды переворотов /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

1.8	Выведения пртивника из ровновесия /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.9	Учебные спаринги /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.10	Совершенствование основных физических качеств /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.11	Совершенствование техники бросков /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.12	Совершенствование техники захватов /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.13	Совершенствование техники переворотов /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.14	Совершенствование техники бросков в стойке /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.15	Совершенствование технических приемов в партере /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.16	Совершенствование техники сковывающих действий /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.17	Учебные спаринги /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.18	Основы тактики проведения захватов /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.19	Основы тактики проведения удержаний /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)						
2.1	Техника нападения. Стойка в нападении, хват мяча, повороты с мячом /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.3Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.2	Передачи мяча (двумя руками от груди, из-за головы, низом; одной рукой сбоку, снизу; короткие, средние, дальние) /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.3Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.3	Ведение мяча (высокое, среднее, низкое, вперед спиной, правой и левой рукой, с переводом с руки на руку) /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.3Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.4	Броски мяча (одной рукой от головы, от плеча; двумя руками от груди и от головы, крюком; с места и в движении; с ближней, средней и дальней дистанции, штрафные броски). Обманные движения /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.3Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

2.5	Техника защиты. Стойка защитника; приставные шаги, работа рук. Вырывание мяча, выбивание мяча, выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при передаче. Блокировка мяча при броске. Подбор мяча /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.3Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.6	Тактика нападения. Индивидуальные действия в нападении. Заслоны. Групповые действия в нападении. Комбинация «треугольник»,комбинация «малая восьмерка». Командные действия в нападении: позиционное нападение, быстрый прорыв. /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.3Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел 3. Спортивные игры						
3.1	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.2	Тактика защиты. Индивидуальные действия: защита против игрока без мяча; защита против игрока с мячом. Групповые действия. Командная тактика защиты: индивидуальная защита, зонная защита, защита прессингом /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.3	Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки) /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.4	Передача мяча сверху в опорном положении /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.5	Передача мяча снизу на месте. Учебная игра с некоторым отступлением от правил /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.6	Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.7	Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.8	Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике. Прием сверху в опорном положении. Учебная игра с заданием по технике /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.9	Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Подача на точность. Учебная игра с заданием по технике /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.10	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.11	Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.12	Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре. /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.13	Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре. /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

3.14	Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.15	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.16	Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.17	Командные тактические действия: нападение со второй передачи выходящего к сетке с задней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.18	Командные тактические действия: нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.19	Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике. /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
3.20	Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.4Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел 4. Спортивные игры (Гандбол)						
4.1	Техника выполнения нижнего приема /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
4.2	Обучение техники передачи мяча в парах на месте, со сменой мест /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
4.3	Техника выполнения верхнего приема /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
4.4	Правила безопасного выполнения приемов /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
4.5	Техника выполнения нижней прямой передачи /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
4.6	Правила безопасного выполнения нижней прямой передачи /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
4.7	Техника выполнения верхней прямой передачи /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
4.8	Техника выполнения передачи в прыжке /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
4.9	Техника выполнения бросков из всех положений /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
4.10	Упражнение на правильные действия, направленные на коррекцию бросков /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

4.11	Тактическая подготовка /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1Л2.6	0	
4.12	Комбинационная игра. Сдача контрольных нормативов /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел 5. Спортивные игры (футбол)						
5.1	Техника удара по мячу ногой /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
5.2	Техника удара по мячу головой /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
5.3	Техника остановки мяча /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
5.4	Техника обманных движений (финты) /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
5.5	Техника отбора мяча /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
5.6	Техника вбрасывания мяча, как технический прием /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
5.7	Техника игры вратаря /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
5.8	Двусторонняя игра /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
5.9	Прием контрольных нормативов /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.5Л2.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел 6. Гимнастика						
6.1	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
6.2	Упражнение в паре с партнером /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
6.3	Упражнение с гантелями /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
6.4	Упражнение с набивными мячами /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
6.5	Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
6.6	Упражнение для коррекций нарушения осанки /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
6.7	Комплекс упраженений вводной и производственной гимнастики /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.6Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел 7. Атлетическая гимнастика						

7.1	Комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
7.2	Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
7.3	Комплекс упражнений для нижних конечностей /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
7.4	Комплекс упражнений для мышц корпуса /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
7.5	Совершенствование технических умений в процессе круговой тренировки /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
7.6	Упражнения для увеличения	1	4	ОК-8	Л1.7Л2.9	0	
7.7	Упражнения для локтевых суставов (армрестлинг, силовой тренажер) /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.7Л2.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Зачет	1	4	ОК-8			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация
Вопросы и задания к зачету
1 семестр, промежуточная аттестация
1. Методика составления конспекта занятия по спортивной борьбе для общеобразовательной школы.
2. Методика обучения технике переворотов.
3. Характеристика борьбы дзюдо как вида спорта и средства физического воспитания. История развития.
4. Методика обучения технике переводов.
5. Морально-волевая подготовка на уроках с элементами единоборств.
6. Методика обучения технике бросков ногами (с помощью ног).
7. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и средства физического воспитания. История развития.
8. Методика обучения технике разрывов захватов.
9. Характеристика греко-римской борьбы как вида спорта и средства физического воспитания. История развития.
10. Техника бросков руками (с помощью рук). Методика обучения.
11. Баскетбол в системе физического воспитания России.
12. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.
13. Влияние занятий баскетбола на организм занимающихся.
14. История возникновения и развития баскетбола.
15. Актуальные проблемы развития баскетбола.
16. Правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу.
17. Оборудование залов и спортивных сооружений. Инвентарь для игры в баскетбол.
18. Особенности проведения занятий по баскетболу с различным контингентом занимающихся.
19. Классификация техники баскетбола.
20. Техника передвижений в нападении. Методика обучения.
21. Командные тактические действия в нападении (футбол).
22. Индивидуальные тактические действия в защите (футбол).
23. Групповые тактические действия в защите (футбол).
24. Командные тактические действия в защите (футбол).
25. Физическая подготовка футболистов.
26. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в футбол.
27. Обучение игровой и соревновательной деятельности футболистов.
28. Определение уровня физического развития футболистов. Контрольные нормативы.
29. Мини-футбол. Основные правила игры. Методика обучения технике и тактике игры.
30. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по футболу.
Задание №1
Составить алгоритм безопасного поведения при проведения занятий на открытом воздухе
2 семестр, промежуточная аттестация
1. Игровая площадка для игры в волейбол (размеры, линии разметки, зоны),
2. Сетка и стойки
3. Требования к мячу (материал, размеры, вес)
4. Расстановка команды (позиции), правила перехода
5. Подача. Определение и ошибки при подаче.

6. Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе.
7. Блокирование. Определение и ошибки при блокировании.
8. Либеро. Действия и правила для него.
9. индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении передач;
10. индивидуальные тактические действия в защите при блокировании мяча;
11. индивидуальные тактические действия в защите при "держании нападающего";
12. индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении бросков;
13. индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении финтов;
14. Футбол в физическом воспитании различных категорий населения.
15. Методика исправления ошибок при обучении.
16. Особенности проведения занятий по футболу в общеобразовательной школе, спортивной секции, вузе.
17. Особенности подготовки детей различного возраста в связи с физиологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме.

Задание №1

Составить алгоритм безопасного поведения при проведения занятий по волейболу

3 семестр, промежуточная аттестация

1. Ловля мяча. Классификация ловли. Фазовый анализ. Методика обучения.
2. Передача мяча. Классификация передач. Фазовый анализ. Методика обучения.
3. Ведение мяча. Классификация ведения. Методика обучения.
4. Броски в корзину. Классификация бросков. Методика обучения.
5. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Фазовый анализ. Методика обучения.
6. Бросок одной рукой от плеча. Фазовый анализ. Методика обучения.
7. Техника передвижений в защите. Методика обучения.
8. Выбивание мяча и перехват. Методика обучения.
9. Накрывание и отбивание мяча при броске. Методика обучения.
10. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Методика обучения.
11. Сочетание приемов при игре в нападении. Методика обучения.
12. Классификация видов гимнастики, их характеристика
13. Средства гимнастики, их характеристика.
14. Гимнастическая терминология. Формы и правила записи гимнастических упражнений (строевых, ОРУ, упражнений на снарядах).
15. Гимнастическая терминология. Общие, основные и дополнительные термины.
16. Гимнастическая терминология. Правила сокращений.
17. Гимнастическая терминология. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)
18. Гимнастическая терминология. Определение понятий «вис», «упор», «подъем», «перекат», «кувырок», «группировка», «соскок», «мост», «стойка акробатическая».
19. Строевые упражнения. Их классификация и значение.
20. Условные точки зала. Повороты на месте налево, направо, кругом. Соответствующие команды. Методика обучения.
21. Виды передвижений (с изменением направления и темпа движения). Соответствующие команды. Методика обучения.
22. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.
23. Атлетическая гимнастика в общеобразовательной школе.
24. Атлетическая гимнастика в СУЗах.
25. Состояние атлетической гимнастики на современном этапе.
26. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России.
27. Возникновение и развитие атлетической гимнастики за рубежом.
28. Основные дидактические принципы при обучении упражнениям атлетической гимнастики.
29. Учебная работа по атлетической гимнастике с использованием методических приемов.
30. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по атлетической гимнастике. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.
31. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.

Задание №1

Составить алгоритм безопасного поведения при проведения занятий по гимнастике

4 семестр, промежуточная аттестация

1. Характеристика волейбола как одного из средств и методов физического воспитания.
2. Сущность, характеристика, основные правила игры в волейбол.
3. Возникновение волейбола. Первые правила.
4. Развитие волейбола до включения его в программу Олимпийских игр. Эволюция правил.
5. Достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах.
6. Техническая подготовка гандболистов 10-13 лет.
7. Тактическая подготовка гандболистов 14-17 лет.
8. Особенности тактической подготовки гандболистов команды класса «А» России.
9. Методика обучения техническим приемам гандболистов в возрасте 10-13 лет.
10. Методика воспитания скоростных качеств гандболистов.

11. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки.
12. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
13. Способы проведения соревнований по футболу (системы розыгрыша).
14. Взаимосвязь видов подготовки.
15. Техника игры в футбол. Классификация.
16. Классификация видов гимнастики, их характеристика
17. Средства гимнастики, их характеристика.
18. Гимнастическая терминология. Формы и правила записи гимнастических упражнений (строевых, ОРУ, упражнений на снарядах).
20. Гимнастическая терминология. Общие, основные и дополнительные термины.
21. Снаряды и инвентарь, используемые на уроке гимнастики. Переноска, установка и правила обращения с ними.
22. Меры безопасности и предупреждения травм, предпринимаемые учителем на уроке физкультуры гимнастической направленности.
23. Методические особенности гимнастики.
24. Значение гимнастики как средства физического воспитания.
25. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
26. Упражнения для развития грудных мышц.
27. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
28. Упражнения для мышц спины.
29. Упражнения для мышц ног.
30. Упражнения для мышц шеи.
31. Подготовка мест занятий.
32. Анатомо-физиологические особенности организма юношей.
33. Состояние атлетической гимнастики на современном этапе.
34. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России.
35. Возникновение и развитие атлетической гимнастики за рубежом.
36. Основные дидактические принципы при обучении упражнениям атлетической гимнастики.
37. Особенности структуры занятий атлетической гимнастикой с юношами.
38. Методика обучения юношей упражнениям атлетической гимнастики. Средства обучения.
Задание №1
Составить алгоритм безопасного поведения при проведения занятий по атлетической гимнастике
5 семестр, промежуточная аттестация
1. Методика обучения технике захватов.
2. Методика воспитания гибкости на уроках с элементами единоборств.
3. Методика проведения учебных схваток с элементами борьбы в школе.
4. Методика проведения вводной части урока с элементами спортивной борьбы.
5. Методика обучения технике передвижений борца.
6. Методика воспитания специальной ловкости на уроках с элементами единоборств.
7. Методика обучения технике стоек, рывков, толчков.
8. Методика применения игровых упражнений на уроках с элементами единоборств.
9. Методика обучения технике контратак в стойке.
10. Методика воспитания специальной выносливости средствами спортивной борьбы.
11. Методика обучения технике специальной акробатической подготовки борца.
12. Общая структура изучения приема в баскетболе.
13. Определение основных понятий тактики игры в баскетбол.
14. Классификация тактики баскетбола.
15. Индивидуальные тактические действия в нападении.
16. Индивидуальные тактические действия в защите.
17. Групповые взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи» при численном меньшинстве и при численном равенстве противника, при развитии и завершении атаки.
18. Заслоны на месте: передний, боковой, задний. Заслоны в движении: наведением, пересечением, с сопровождением («экран») - для броска, для ухода, для выхода и получении мяча.
19. Взаимодействие трех игроков: «тройка», «восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон», «наведение на двух».
20. Правила игры в баскетбол.
21. Характеристика систем соревнований в баскетболе. Виды соревнований и способы розыгрыша.
22. Положение о соревновании и методика его составления.
Задание №1
Составить алгоритм безопасного поведения при проведения занятий в спортивном зале
6 семестр, промежуточная аттестация
1. Морально-волевая подготовка на уроках с элементами единоборств.
2. Методика обучения технике бросков ногами (с помощью ног).
3. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и средства физического воспитания. История развития.
5. Методика обучения технике разрывов захватов.
6. Характеристика греко-римской борьбы как вида спорта и средства физического воспитания. История развития.
7. Техника бросков руками (с помощью рук). Методика обучения.
8. Организация места проведения урока с элементами единоборств.
9. Методика обучения технике уходов из опасного положения.

10. Техника безопасности на уроке с элементами единоборств.
11. Методика обучения технике броском с помощью туловища.
12. Запрещённые действия и приёмы в спортивной борьбе
13. Составьте программу обучения приему мяча снизу двумя руками.
14. Разработайте комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений, направленных на овладение нижней прямой подачей.
15. Разработайте комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений, направленных на овладение верхней прямой подачей.
16. Составьте программу обучения прямому нападающему удару.
17. Разработайте комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений, направленных на овладение блокированием.
18. Волейбол, как средство релаксации.
19. Методика проведения занятий волейболом направленных на восстановление.
20. Использование волейбола в различные тренировочные периоды.
21. Особенности использования волейбольных упражнений в сложно-координационных видах спорта и единоборствах.
22. Применение волейбола в циклических и игровых видах спорта.
23. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств юных гандболистов.
24. Влияние свойств темперамента на эффективность игры в гандбол.
25. Влияние стиля руководства тренера на психологический климат в команде.
26. Зависимость результативности бросков от способа выполнения и дистанции.
27. Исследование психологических факторов, влияющих на результативность игры в гандбол.
Задание №1
Составить алгоритм безопасного поведения при проведения тренировочных занятий по гандболу

5.2. Темы письменных работ

Текущий контроль успеваемости
Тематика рефератов по спортивной борьбе
1 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Гигиенические требования к занятиям спортивным рукопашным боем. Техника безопасности проведения занятий в спортивном зале.
2. Понятия: «знание», «умение», «навык». Способы передачи знаний.
3. Принципы обучения, при занятиях служебно-прикладными единоборствами. Техника безопасности проведения тренировочных занятий по единоборствам
4. Средства и методы обучения, при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
5. Понятие классификации и систематики. Требования к построению систем
6. Понятия общей и специальной силы. Методы воспитания силы в спортивной борьбе
7. Понятия общей и специальной выносливости. Методы воспитания выносливости в спортивной борьбе
8. Понятия общей и специальной быстроты. Методы воспитания быстроты в спортивной борьбе.
9. Понятия физических качеств. Особенности воспитания физических качеств у различного контингента занимающихся спортивной борьбой.
10. Понятия общей и специальной ловкости. Методы воспитания ловкости в спортивной борьбе
5 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Совершенствование основных физических качеств. Техника безопасности проведения занятий в спортивном зале.
2. Совершенствование техники спортивной борьбы в спаррингах.
3. Основы тактики проведения захватов.
4. Основы тактики проведения удержаний.
5. Основы тактики проведения бросков. Техника пожарной безопасности в спортивном зале.
6. Совершенствование тактики проведения захватов.
7. Совершенствование тактики проведения удержаний.
8. Совершенствование тактики проведения бросков.
6 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Воспитание основных физических качеств. Техника безопасности проведения занятий в спортивном зале.
2. Виды бросков.
3. Виды захватов.
4. Виды переворотов.
5. Выведение противника из равновесия.
6. Учебные спарринги.
Тематика рефератов по спортивным играм (баскетбол)
1 семестр, текущий контроль успеваемости
1.Тактическая подготовка баскетболиста (персональная и зонная защита, позиционное нападение, развитие тактики баскетбола на разных этапах его становления, быстрый отрыв и раннее нападение, защита в специальных ситуациях). Техника безопасности проведения занятий в спортивном зале.
2.Психологическая подготовка баскетболиста на разных этапах подготовки.
3.Специальное питание баскетболистов.
4.Совершенствование физических качеств баскетболиста (гибкости, силы, выносливости, прыжковой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости) на разных этапах подготовки.

5.Техника игры (техника нападения и защиты). Техника безопасности при организации соревнований по баскетболу.
6.Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе современных подходов к обучению и тренированности.
7.История и развитие баскетбола в Мире и в отдельных регионах.
3 семестр, текущий контроль успеваемости
1.Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении. Техника безопасности проведения занятий в спортивном зале.
2.Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите.
3.Анализ групповых тактических действий баскетболистов в защите. Техника безопасности проведения междувузовских соревнований по баскетболу
4.Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
5. Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.
6. Зонная защита в баскетболе. Характеристика и варианты.
7. Стремительное нападение в баскетболе, характеристика и варианты.
8. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
9. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
10. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.
5 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Возникновение и развитие баскетбола в России и мире. Техника безопасности проведения занятий в спортивном зале.
2. История Олимпийского баскетбола.
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
4. Современное состояние мирового баскетбола.
5. Современное состояние баскетбола в России.
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол. Техника безопасности проведения занятий на улице.
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года.
Тематика рефератов по спортивным играм (футбол)
1 семестр, текущий контроль успеваемости
1. История футбола.
2. Правила игры.
3. Международные соревнования.
4. Тактика в футболе.
5. Футбол в мире.
6. Футбольные структуры.
7. Молодёжный футбол.
8. Профессиональный футбол.
9. Техника безопасности проведения занятий в открытой спортивной площадке.
2 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Азбука футбола. Техника безопасности проведения занятий по футболу.
2. Техника футбола.
3. Организация соревнований.
4. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
5. ФК «Камаз» - легенда татарского футбола.
4 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Техника безопасности проведения тренировочных занятий по футболу.
2. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
3. Способы проведения соревнований по футболу (системы розыгрыша).
4. Взаимосвязь видов подготовки.
5. Техника игры в футбол. Классификация.
6. Техника игры в нападении (футбол).
7. Техника игры в защите (футбол).
8. Тактика игры в футбол. Классификация.
9. Индивидуальные тактические действия в нападении (футбол).
10. Групповые тактические действия в нападении (футбол).
Тематика рефератов по гимнастике
1 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Использование гимнастических упражнений для развития собственно силовых способностей занимающихся. Техника безопасности проведения занятий в гимнастическом зале.
2. Развитие скоростно-силовых способностей гимнастическими упражнениями .
3. Развитие средствами гимнастики двигательно-координационных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
4. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой с учащимися средних и старших классов.
5. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
6. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки у школьников на уроке гимнастики.

7. Воспитание общей выносливости у женщин, занимающихся гимнастикой.
8. Методика коррекции избыточного веса с использованием гимнастических упражнений.
3 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Использование гимнастических упражнений для развития собственно силовых способностей занимающихся. Техника безопасности проведения соревнований по гимнастике.
2. Развитие скоростно-силовых способностей гимнастическими упражнениями .
3. Развитие средствами гимнастики двигательно-координационных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
4. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой с учащимися средних и старших классов.
5. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
6. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки у школьников на уроке гимнастики.
7. Воспитание общей выносливости у женщин, занимающихся гимнастикой.
8. Методика коррекции избыточного веса с использованием гимнастических упражнений.
4 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
2. Спортивные виды гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
4. История создания и основы терминологии гимнастических упражнений.
5. История развития гимнастики в России с начала XX века и до настоящего времени.
6. Методические особенности гимнастических упражнений.
7. Упражнения на видах мужского гимнастического многоборья.
8. Упражнения на видах женского гимнастического многоборья.
9. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.
10. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.
Тематика рефератов по спортивным играм (волейбол)
2 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Техника безопасности проведения занятий в спортивном зале.
2. История развития волейбола.
3. Тактическая подготовка волейболиста.
4. Психологическая подготовка волейболиста на разных этапах подготовки.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
6. История развития волейбола в России.
7. Нестандартное оборудование на занятиях волейболом.
8. Характеристика техники игры в волейбол.
9. Характеристика тактики игры в волейбол
4 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Волейбол. Анализ тактики игры в защите на современном этапе. Последовательность в изучении, методика обучения.
2. Волейбол. Анализ тактики игры в нападении на современном этапе. Последовательность в изучении, методика обучения.
3. Особенности методики обучения элементам тактики и техники при организации занятий волейболом со школьниками 10-12 лет. Последовательность обучения, физиологическое обоснование.
4. Особенности методики обучения элементам техники и тактики при организации занятий волейболом со школьниками 13-15 лет. Последовательность обучения, физиологическое обоснование.
5. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в волейболе их совершенствование.
6. Анализ техники и методика обучения подачам и приему мяча с подачи в волейболе. Подготовительные, подводящие, специальные, игровые и соревновательные упражнения.
7. Анализ техники и методика обучения нападающему удару в волейболе. Подготовительные, подводящие, специальные, игровые и соревновательные упражнения.
8. Сравнительный анализ физической, технической и тактической подготовки игроков различной специализации в волейболе.
9. Планирование учебно-тренировочной работы по волейболу в школе. Объем и соотношение нагрузок в сезонах, периодах, циклах, и микроциклах.
10. Контроль в учебно-тренировочной работе по волейболу, методика контроля.
11. Обеспечение техники безопасности на занятиях по волейболу.
6 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Организация и методика проведения соревнований по волейболу в школе.
2. Специальное оборудование в учебно-тренировочной работе по волейболу /устройство и методика применения./
3. Управление командой в учебно-тренировочной работе и в процессе соревнований по волейболу.
4. Разновидности ударов в футболе. Методика обучения. Подготовительные подводящие специальные упражнения.
5. Интегральный метод подготовки в футболе.
6. Сравнительный анализ физической, технической и тактической подготовки игроков различной специализации в футболе.
7. Планирование учебно-тренировочной работы по футболу. Объем и соотношение нагрузок в сезонах, периодах, циклах и микроциклах.
8. Техника безопасности проведения занятий на открытом воздухе.
9. Организация и методика проведения соревнований по футболу с детьми школьного возраста.
10. Управление командой в учебно-тренировочной работе и в процессе соревнований по футболу.
11. Развитие специальных качеств у юных футболистов.
Тематика рефератов по спортивным играм (гандбол)

2 семестр, текущий контроль успеваемости
1. История развития гандбола в России.
2. Подготовка мест учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.
3. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.
4. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
5. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
6. Классификации техники игры полевого игрока.
7. Классификация техники игры вратаря.
8. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов. Техника безопасности проведения занятий в спортивном зале.
4 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Характеристика защитных действий гандболистов высокой квалификации (техника, тактика, эффективность в игре).
2. Особенности соревновательной деятельности гандболистов разного игрового амплуа (анализ материалов проведенных педагогических наблюдений).
3. Характеристика особенностей соревновательной деятельности (СД) гандболиста амплуа «разыгрывающий» (анализ материалов собственных педагогических наблюдений).
4. Характеристика особенностей игроков задней линии (техника, тактика, эффективность в игре).
5. Характеристика особенностей СД гандболиста амплуа «правого крайнего».
6. Характеристика особенностей СД гандболиста амплуа «левого крайнего».
7. Характеристика особенностей СД гандболиста амплуа «линейного».
8. Методы и средства тренировки гандболистов в защите (материалы собственных исследований). Техника безопасности проведения тренировочных занятий по гандболу.
9. История развития современного гандбола.
10. Гандбол на чемпионатах мира и Европы.
6 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Гандбол на Олимпийских играх.
2. Развитие и современное состояние гандбола. Техника безопасности проведения занятий в спортивном зале.
3. Эволюция правил игры в гандболе и ее влияние на развитие техники и тактики.
4. Особенности планирования соревнований по гандболу на различных этапах тренировочного и соревновательного цикла.
5. Гибкость в системе атлетической подготовке гандболиста.
6. Ловкость в системе атлетической подготовке гандболиста.
7. Скоростно-силовые способности в системе атлетической подготовке гандболиста.
8. Координация движений в системе атлетической подготовке гандболиста.
9. Особенности атлетической подготовки гандболистов в зависимости от их игровых функций.
10. Научные принципы классификации техники нападения и защиты в гандболе и ее педагогическое значение.
Тематика рефератов по атлетической гимнастике
3 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.
2. Методика обучения технике упражнений со штангой, гантелями, гирями.
3. Методика обучения технике упражнений на тренажерах.
4. Форма построения учебного занятия по атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях.
5. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
7. Методика эксплуатации спортивных снарядов, тренажёров, приспособлений при выполнении упражнений в процессе учебных занятий.
8. Возрастные этапы развития детей и подростков. Учёт возрастных особенностей на занятиях атлетической гимнастики.
9. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с лицами женского пола.
10. Педагогическое тестирование уровней теоретической, технической, физической подготовленности в ходе учебного процесса. Управление учебным процессом на занятиях атлетической гимнастики.
4 семестр, текущий контроль успеваемости
1. Атлетическая гимнастика в системе профессиональной подготовки будущих бакалавров в области физической культуры и спорта. Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.
2. Методика обучения технике упражнений со штангой, гантелями, гирями.
3. Методика обучения технике упражнений на тренажерах.
4. Форма построения учебного занятия по атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях.
5. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
7. Методика эксплуатации спортивных снарядов, тренажёров, приспособлений при выполнении упражнений в процессе учебных занятий.
8. Возрастные этапы развития детей и подростков. Учёт возрастных особенностей на занятиях атлетической гимнастики.
9. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с лицами женского пола.
10. Педагогическое тестирование уровней теоретической, технической, физической подготовленности в ходе учебного процесса. Управление учебным процессом на занятиях атлетической гимнастики.

5.3. Фонд оценочных средств
см. Фонд оценочных средств в приложении к РПД

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Игнатьева, В.Я.	Теория и методика гандбола: учебник/ Игнатьева В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 328 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55592	М.: Издательство «Спорт», 2016
Л1.2	Ковалева, М.В.	Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей: учебное пособие/ Ковалева М.В.— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017.— 197 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/80409	Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017
Л1.3	Даценко, С.С.	Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905	М.: Издательство «Спорт», 2016
Л1.4	Губа, В.П.	Теория и методика футбола: учебник/ В.П. Губа [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2018.— 624 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74304	М.: Издательство «Спорт», 2018

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.5	Балтрунас, М.И.	Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие/ Балтрунас М.И., Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 135 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81323	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Грузных, Г.М.	Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки/ Грузных Г.М., Крикуха Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004.— 207 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65028	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004
Л2.2	Золотавина, И.В.	Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие/ Золотавина И.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 152 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70784	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018
Л2.3	Готовцев Е.В.	Баскетбол : вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е. В. Готовцев, Д. И. Войтович, В. А. Петько. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 99 с. — ISBN 978-5-89040-601-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/59110.html	Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л2.4	Махов, С.Ю.	Волейбол: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 44 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65709	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016
Л2.5	Попович, А.П.	Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей: учебное пособие/ А.П. Попович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 136 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/68443	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016

Л2.6	Осипов, С.В.	Футбол. История, теория и методика обучения: учебное пособие/ Осипов С.В., Мудриевская Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 90 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78489	Омск: Омский государственный технический университет, 2017
Л2.7	Щетинин, Н.В.	Борьба греко-римская. Вариативная часть физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Щетинин Н.В., Лукин А.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 49 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72909	Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2016
Л2.8	Быченков, С.В.	Атлетическая гимнастика для студентов: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49862	Саратов: Вузовское образование, 2016
6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Чухно, П.В., Гумеров, Р.А.	Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами: учебно-методическое пособие/ Чухно П.В., Гумеров Р.А.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017.— 76 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/66813	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/
Э2	Интернет-библиотека образовательных изданий. - Режим доступа: http://www.igHb.ru
Э3	Научная электронная библиотека журналов. - Режим доступа: http://www.elibrary.ru
Э4	Журнал «Теория и практика физической культуры». - Режим доступа: http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/
Э5	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - Режим доступа: http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/

6.3. Перечень информационных технологий	
6.3.1 Перечень лицензионного программного обеспечения	
6.3.1.1	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Band T: 250-499 Node 1 year Educational Renewal License: Договор № 2020.2987 от 21.02.2020
6.3.1.2	Desktop Education ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprise Договор № 2020.13967 от 27 июля 2020 г.
6.3.1.3	Office 365 ProPlus Open for Students ShrdSvr ALNG Subscriptions VL OLVS NL 1Month AcademicEdition Stdnt STUUseBnft: ДОГОВОР № 2020.13967 от 27 июля 2020 г.
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6.3.2.2	Электронная библиотечная система «Юрайт» - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6.3.2.3	Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	1-130 Спортивный зал (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: шведские стенки, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, волейбольные стойки, вороты для мини-футбола, вороты для игры в ручной мяч, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные, мячи футбольные, гимнастические палки, перекладины, маты.
7.2	1-205 Помещение для самостоятельной работы (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: специализированная мебель, компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, учебно-наглядные пособия.
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	

Методические указания к практическим занятиям.
Практические занятия ориентируют преподавателя и обучающегося на интерактивный процесс усвоения курса, где рассматриваются сложные проблемные вопросы программы, с обязательным использованием источниковедческой базы. Это связано с основной дидактической задачей практических занятий – обучению обучающихся анализу источников и формированием навыков работы с научной литературой. Подобный подход стимулирует самостоятельное творческое отношение к профессии и способствует подготовке к преподавательской деятельности. Происходит обучение навыкам публичной дискуссии, профессионала, ориентированного на умение не только высказывать и отстаивать личностную позицию, но и на принятие точки зрения оппонентов, поиска группового консенсуса в рассмотрении проблемы.
Целью практических занятий является закрепление, расширение и углубление знаний по темам лекций, выработка навыков публичного выступления и дискуссии, а также понимание и практическое использование положений и методов, составляющих дисциплину.
Семинар проводится по узловым и наиболее сложным вопросам (темам, разделам) учебной программы. Он может быть построен как на материале одной лекции, так и на содержании обзорной лекции, а также по определённой теме без чтения предварительной лекции. Главная и определяющая особенность любого семинара – наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и обучающимися и самими обучающимися.
При подготовке классического семинара желательно придерживаться следующего алгоритма:
а) разработка учебно-методического материала: формулировка темы, соответствующей программе и стандарту; определение дидактических, воспитывающих и формирующих целей занятия; выбор методов, приемов и средств для проведения семинара; подбор литературы для преподавателя и обучающихся; при необходимости проведение консультаций для обучающихся;
б) подготовка обучаемых и преподавателя: составление плана семинара из отдельных вопросов; предоставление обучающимся времени (не менее недели) дней для подготовки к семинару; предоставление рекомендаций о последовательности изучения литературы (учебники, учебные пособия, руководства и положения, конспекты лекций, статьи, справочники, информационные сборники и др.); создание набора наглядных пособий.
Практическое занятие подразумевает два виды работ: подготовку сообщения на заданную тему и участие в обсуждении проблемы, затронутой сообщением.
Для более точного понимания материала практических занятий рекомендуется перед каждым из занятий прочитать соответствующую главу в рекомендуемой литературе. Подготовку к практическим занятиям следует начинать как минимум за неделю до его начала. Прежде всего, необходимо познакомиться с темой и вопросами занятия. Обязательными компонентами подготовки к практическим занятиям являются доскональный анализ источников и прочтение научной литературы. Так же необходим поиск информации в изданиях из дополнительного списка литературы, сети Интернет, других источников. Таким образом, обучающиеся должны внимательно разобрать каждый вопрос, записав наиболее важные факты, подходы и концепции в тетрадь.
На семинар желательно являться с запасом сформулированных идей, хорошо, если они будут собственного производства; если вы собираетесь пользоваться чужими формулировками, то постарайтесь в них сориентироваться как можно лучше. Выступления должны быть по возможности компактными и в то же время вразумительными. На практических занятиях обучающиеся дают развернутые ответы на поставленные вопросы, дополняют, не повторяя уже сказанного другими. Рассмотрение каждого вопроса заканчивается подведением итогов, формулированием наиболее важных выводов, которые следует записать в тетрадь.
Подводя итоги семинара, можно использовать следующие критерии (показатели) оценки ответов: полнота и конкретность ответа; последовательность и логика изложения; связь теоретических положений с практикой; обоснованность и доказательность излагаемых положений; наличие качественных и количественных показателей; наличие иллюстраций к ответам в виде исторических фактов, примеров и пр.; уровень культуры речи; использование наглядных пособий и т.п.
В конце семинара рекомендуется дать оценку всего семинарского занятия, обратив особое внимание на следующие аспекты: качество подготовки; степень усвоения знаний; активность; положительные стороны в работе обучающихся; ценные и конструктивные предложения; недостатки в работе обучающихся; задачи и пути устранения недостатков.
Методические указания к зачету.
Зачеты, как правило, служат формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, а также проверки результатов учебных и производственных практик.
При подготовке к зачёту обучающийся должен правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть качественно и на высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Зачёт призван побудить обучающегося получить дополнительно новые знания. Во время подготовки к зачёту обучающиеся также систематизируют знания, которые они пробрели при изучении разделов курса. Это позволяет им уяснить логическую структуру курса, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы развития законодательства.
Самостоятельная работа по подготовке к зачёту во время сессии должна планироваться обучающимся, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачёт и дней, отведенных на подготовку к зачёту. При этом необходимо, чтобы последний день или часть его, был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет обучающемуся самостоятельно перепроверить уровень усвоения материала. Важно иметь в виду, что для целей воспроизведения материала учебного курса большую вспомогательную роль может сыграть информация, которая содержится в рабочей программе курса.
Тщательная подготовка к зачету и начинается с первого занятия, поскольку лишь систематический, повседневный, рационально организованный учебный труд может обеспечить успешный результат.
С вопросами, выносимыми на зачет, обучающийся может ознакомиться заранее. При подготовке устных ответов на них необходимо последовательно восстановить в памяти материал каждой темы, каждого раздела курса. Для этой цели следует использовать конспекты лекций и первоисточников, записи, сделанные при подготовке к семинарам, а также учебную и научную литературу.

В зависимости от индивидуальных навыков и способов самостоятельной работы обучающийся может делать краткие конспекты вариантов ответов, повторять их устно на память, составлять тезисы или планы ответов. Важно также правильно распределить время, отведенное на подготовку таким образом, чтобы имелась возможность повторить изученный материал накануне дня зачета. Не следует пренебрегать консультациями, которые организует кафедра и преподаватель по каждому предмету во время сессии и в межсессионный период. Здесь можно выяснить все непонятные толкования, незнакомые термины и формулировки, уточнить те или иные положения, сведения и идеи, организационные вопросы, связанные с порядком проведения зачета.
За отведенное на зачете время для подготовки к ответу необходимо составить примерный план (последовательную схему) ответа с включением в него всех важнейших проблем и значимых нюансов в предполагаемой логике изложения материала. При этом совершенно не обязательно подробно прописывать все содержание, поскольку это занимает лишнее время и затрудняет выделение опорных мыслей и главных идей.
При приеме зачета у лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие в аудитории лица, оказывающего обучающемуся соответствующую помощь.
Рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья.
В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе будут использованы социально-активные и рефлексивные методы обучения с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом необходимости предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.
Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение приспособлено (аудитории) к нуждам лиц с ОВЗ.
Форма проведения промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей; предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:
•в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
•в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
•методом чтения задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).
Обучающихся с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:
•письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
•устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).
При необходимости для обучающихся с ОВЗ процедура оцениваниярезультатов обучения может проводиться в несколько этапов.

При возникновении особых обстоятельств, освоение дисциплины осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.