

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»  
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ



Директор ИПО

Ширин А.Г.

14.10.2012г.

### Совершенствование в спортивной специализации

Дисциплина по направлению 050100.62 –  
Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Рабочая программа  
(прием 2012)

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебного отдела  
Жегурова В.В. Жегурова  
«11» октября 2012 г.

Разработали

Ст. преподаватели КТМФВ  
Чистякова Е.Г. Чистякова  
Кирсанова О.Н. Кирсанова  
«09» октября 2012г.

Принято на заседании кафедры  
Протокол № 3 от 09.10.2012 г.  
Заведующий КТМФВ

Уткина Л.И. Уткина

### 1. Цели усвоения дисциплины

Цель дисциплины - формирование у студентов профессиональных компетенций в области физического воспитания.

Задачи, решение которых обеспечивает достижение цели:

- формировать знания, умения и навыки, необходимые для преподавания физической культуры, обеспечить расширение двигательного опыта средствами спортивной специализации;
- формировать умения применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- формировать навыки к организации физкультурно-массовых и спортивных занятий;

### 2. Место дисциплины в структуре ООП направления подготовки

Дисциплина «Совершенствование в спортивной специализации» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин по выбору студента.

Содержание дисциплины взаимосвязано с теорией и методикой физического воспитания на основе реализации общих положений через специфику отдельных видов спортивной специализации. Для освоения дисциплины «Совершенствование в спортивной специализации» студенты используют знания, умения, навыки по предмету физическая культура, сформированные в общеобразовательной школе.

Дисциплина включает следующие модули: 4-5 семестр - «Акробатика», 6 семестр - «Виды единоборств», 7 семестр - «Бадминтон», 8 семестр – «Настольный теннис».

Базовые знания, полученные при изучении данного курса, используются при прохождении студентами учебной и педагогической практики, проведения научно-исследовательской работы.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

***Владеет основами речевой профессиональной культуры (ОПК-3);***

*знает:*

- общую характеристику различных видов двигательной деятельности и др. и их роль в системе физической культуры;
- специальную терминологию и правила ее применения;

*умеет:*

- применять специальную терминологию в процессе проведения занятий;

*владеет:*

- навыками записи упражнений.

***Способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (ПК-1);***

*знает:*

- основы возрастно-половых закономерностей развития и приёмы общения с занимающимися на занятиях;
- структуру и содержание занятий разнообразных форм двигательной активности; методы профилактики травматизма;

*умеет:*

- самостоятельно осуществлять отбор средств и методов обучения упражнениям в различных видах двигательной деятельности;

*владеет:*

- навыками рациональной организации и проведения занятий.

**Владеет психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1);**  
знает:

- основные средства, технику и методику обучения двигательным действиям;

умеет:

- определять цели, направленность и содержание занятий в различных видах двигательной деятельности;

- осуществлять контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся;

владеет:

- навыками анализа и коррекции техники упражнений для эффективного обучения им;

- навыками применения средств различных видов двигательной деятельности для воспитания физических качеств.

**Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом (СК-2);**

знает:

- принципы подбора нагрузки и основы методики обучения.

умеет:

- формировать потребность к регулярным занятиям физической культурой.

владеет навыками:

- практического выполнения упражнений в различных видах двигательной деятельности;

- разучивания упражнений различной направленности и сложности;

- рациональной организации и проведения занятий;

#### 4. Структура и содержание дисциплины.

##### 4.1 Трудоемкость дисциплины и формы аттестации

Таблица 1

Учебная работа (УР)		Всего	Распределение по семестрам				
			4	5	6	7	8
Полная трудоемкость дисциплины в зачетных единицах (ЗЕ), в т.ч.: - экзамен, ЗЕ		12	2	2	3	2	3
Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):							
аудиторная	- лекции	48	12	12	6	12	6
	-практические занятия	165	24	24	45	24	48
	- в том числе. аудиторная СРС	72	12	12	18	12	18
внеаудиторная	- внеаудиторная СРС	219	36	36	57	36	54
Аттестация:			ДЗ	зач	зач	ДЗ	зач

## 4.2 Содержание дисциплины

Таблица 2

Модуль, раздел (тема), КП/ КР	Семестр	№ недели	Трудоемкость по видам УР, АЧ				Баллы Рейтинга		Рекомендуемые источники
			лек	ПЗ	Ауд. СРС в т.ч.	Вне ауд. СРС	Пороговый	Максимальный	
Модуль 1. Раздел 1: <i>Базовые акробатические упражнения</i>		1-18							
1.1 Характеристика и основные направления акробатики	4	1	2						
1.2 Терминология в акробатике	4	2-4	2	4	2	4			
1.3 Техника выполнения базовых акробатических упражнений	4	5-7	1	5	2	4			
1.4 Развитие гибкости для освоения акробатических упражнений. Факторы риска возникновения повреждений и травм	4	8-9	2	2	2	4			
1.5 Методика обучения акробатическим упражнениям	4	10-13	2	6	2	12			
1.6 Организация и проведение массовых соревнований по акробатике	4	14-16	2	4	2	6			
1.7 Судейство соревнований по акробатике	4	17-18	1	3	2	6			
<b>Итого</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	
Модуль 1 Раздел 2: <i>Парно-групповые акробатические упражнения</i>		1-18							
2.1 Образовательно-	5	1	2			2			

прикладное значение акробатических упражнений.									
2.2 Инвентарь и оборудование мест занятий акробатикой	5	2	2			2			
2.3 Балансовые акробатические упражнения. Поддержки.	5	3-6	2	6	4	4			
2.4 Равновесия. Упоры.	5	7-9	1	5	2	4			
2.5 Пирамиды.	5	10-12	1	5	4	8			
2.6 Методика разучивания групповых упражнений	5	13-15	2	4	1	10			
2.7 Массовые выступления с пирамидами	5	16-18	2	4	1	8			
<b>Итого</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	
Модуль 2 <i>Виды единоборств</i>		1-17							
1.1 Характеристика и методические особенности бокса. Техника основных передвижений в боксе. Техника основных ударов в боксе.	6	1-3	1	8	2	8			
1.2 Методика обучения основных ударов в боксе.	6	4-7	1	11	4	14			
1.3 Тактика ведения поединка. Организация и проведение соревнований по боксу.	6	8-9	1	5	3	6			
1.4 Характеристика и методические особенности борьбы. Техника борьбы.	6	10-11	1	5	2	8			
1.5 Борьба в стойке. Борьба в партере. Методика обучения.	6	12-15	1	11	4	14			
1.6 Тактика ведения поединка. Организация и проведение соревнований по борьбе.	6	16-17	1	5	3	7			
<b>Итого</b>			<b>6</b>	<b>45</b>	<b>18</b>	<b>57</b>	<b>75</b>	<b>150</b>	
Модуль 3 <i>Бадминтон</i>	7	7-18							
1.1 Техника и тактика игры в бадминтон	7	7-10	4	8	4	8			
1.2 Методика обучения	7	11-15	2	13	4	14			

1.3 Правила соревнований	7	16-18	6	3	4	14			
<b>Итого</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	
Модуль 4 <i>Настольный теннис</i>	8	9-15							
1.1 Техника и тактика игры в настольный теннис	8	9-11	2	22	6	18			
1.2 Методика обучения	8	12-13	2	14	10	20			
1.3 Правила соревнований	8	14-15	2	12	2	16			
<b>Итого</b>			<b>6</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>75</b>	<b>150</b>	

#### 4.2.1 Содержание теоретических занятий

Таблица 3

Модуль 1. Раздел 1. Базовые акробатические упражнения	
Тема 1. Характеристика и основные направления акробатики. История развития. Воздействие акробатических упражнений на отдельные системы и органы человека. Направления акробатики – акробатические прыжки, парно-групповые упражнения.	
Тема 2. Терминология в акробатике. Правила применения терминов. Требования к терминам. Запись акробатических упражнений.	
Тема 3. Техника выполнения базовых акробатических упражнений. Исходные положения. Положения и движения звеньев тела. Виды техники исполнения.	
Тема 4. Развитие гибкости для освоения акробатических упражнений. Гибкость и ее виды. Методы развития гибкости. Основы травматологии и первой помощи. Факторы риска возникновения повреждений и травм. Характеристика травм. Первая помощь при травмах. Виды травм при выполнении акробатических упражнений.	
Тема 5. Методика обучения базовым акробатическим упражнениям: перекаты, кувырки, мосты, стойки, перевороты. Основные способы организации занимающихся при обучении.	
Тема 6. Организация и проведение массовых соревнований по акробатике. План проведения, подготовка оборудования и инвентаря, мандатная комиссия, состав судейской коллегии, программа соревнований, награждение.	
Тема 7. Судейство соревнований по акробатике. Судейский семинар. Правила соревнований. Судейство парных и групповых упражнений.	
Модуль 1. Раздел 2. Парно-групповые акробатические упражнения	
Тема 1. Образовательно-прикладное значение акробатических упражнений. Акробатические упражнения в системе физического воспитания. Акробатическая подготовка в профессиональной деятельности.	
Тема 2. Инвентарь и оборудование мест занятий акробатикой: поролоновые маты, мостик, трамплин, акробатическая дорожка, батут, подвесные страховочные пояса и др.	
Тема 3. Балансовые акробатические упражнения. Техника выполнения поддержек: на бедрах, предплечьях, руках.	
Тема 6. Методика разучивания групповых упражнений. Определение основных структурных элементов пирамиды. Система подводящих упражнений.	
Тема 7. Массовые выступления с пирамидами. Участники выступлений. Изучение	

индивидуальных упражнений. Варианты пирамид. Музыкальное сопровождение.
<b>Модуль 2. Виды единоборств</b>
Тема 1. Характеристика и методические особенности бокса. История развития бокса. Профессиональный бокс. Женский бокс. Спортивный отбор. Методика набора и отбора контингента. Антропометрия как метод отбора.
Тема 2. Методика обучения основных ударов в боксе: на снарядах; в парах. Действия на дальней и средней дистанциях – боевая стойка, передвижения, удары и защиты; действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной). Выполнение упражнений в непривычных условиях.
Тема 3. Организация и проведение соревнований по боксу. Требования к месту проведения соревнований. Инвентарь. Рефери и их функции.
Тема 4. Характеристика и методические особенности борьбы. Классификация и систематика техники приёмов в партере в борьбе. Цели и задачи обучения и совершенствования борьбы в партере, тактики нападения и защиты, группы техники борьбы лежа: исходные положения и вспомогательные действия; основные приемы; защиты и переходы к атакующим действиям. Понятие о тактике борьбы.
Тема 5. Методика обучения захватам; переворотам; броскам. Основные положения в борьбе. Стойки. Борьба в партере. Элементы маневрирования. Дистанции. Типичные ошибки при выполнении атакующих технических действий в стойке и партере.
Тема 6. Организация и проведение соревнований по борьбе. Правила составления положения на соревнованиях, необходимая документация, организация открытия и закрытия спортивных состязаний. Требования к местам проведения соревнований.
<b>Модуль 3. Бадминтон</b>
Тема 1. Сущность и характеристика игры. Техника игры: стойки, перемещения, способы держания ракетки, удары волану, подача. Одиночные и парные встречи.
Тема 2. Методические приемы, средства и методы обучения. Специальные упражнения с ракеткой и воланом. Этапы обучения. Последовательность изучения движений по фазам. Тренажерные и специальные устройства для обучения.
Тема 3. Основные правила игры в бадминтон. Партия. Правила перехода. Порядок подач, приема и смена сторон. Нарушения.
<b>Модуль 4. Настольный теннис</b>
Тема 1. Сущность и характеристика игры. Техника игры: стойки, перемещения, способы держания ракетки, удары по мячу, подача. Одиночные и парные встречи.
Тема 2. Методические приемы, средства и методы обучения. Школа мяча. Этапы обучения. Последовательность изучения движений по фазам. Тренажерные и специальные устройства для обучения.
Тема 3. Основные правила игры в настольный теннис. подача. Очко. Переигровка. Партия. Порядок подач, приема и смена сторон. Нарушения.

#### 4.2.2 Содержание практических занятий

Таблица 4

<b>Модуль 1. Раздел 1. Базовые акробатические упражнения</b>
Тема 2. Терминология в акробатике. Термины основных (базовых) акробатических упражнений. Статические и динамические элементы. Правила применения терминов. Правила записи: формы и типы. Текстовая запись.
Тема 3. Техника выполнения базовых акробатических упражнений: перекаты, кувырки, мосты, стойки, перевороты и др.

Тема 4. Развитие гибкости для освоения акробатических упражнений. Развитие активной и пассивной гибкости. Освоение комплексов упражнений для развития гибкости.
Тема 5. Методика обучения акробатическим упражнениям: перекаты, кувырки, мосты, стойки, перевороты.
Тема 6. Организация и проведение массовых соревнований по акробатике. Положение соревнований: программа и правила; место и сроки; состав участников; награждение. Примерный сценарий открытия и закрытия соревнований. Показательные выступления.
Тема 7. Судейство соревнований по акробатике. Правила соревнований. Судейский семинар. Проведение соревнований по акробатике.
Модуль 1. Раздел 2. Парно-групповые акробатические упражнения
Тема 1. Образовательно-прикладное значение акробатических упражнений. Виды акробатики. Акробатические упражнения в программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ. Акробатическая подготовка в профессиональной деятельности.
Тема 2. Инвентарь и оборудование мест занятий акробатикой. Составление примерного перечня технических средств обучения, используемых на занятиях акробатикой в школе.
Тема 3. Балансовые акробатические упражнения. Практическое выполнение поддержек: на бедрах, предплечьях, руках.
Тема 4. Равновесия и упоры. Техника выполнения равновесий: на полу, на бедре и коленях, на плече, горизонтальные равновесия. Упоры.
Тема 5. Пирамиды. Правила построения пирамид. Техника выполнения пирамид, завершаемых мостами, равновесиями, стойками.
Тема 6. Методика разучивания групповых упражнений. Подбор состава группы по росту и весу. Определение основных структурных элементов пирамиды. Система подводящих упражнений. Помощь и страховка.
Тема 7. Массовые выступления с пирамидами. Совершенствование техники индивидуальных упражнений. Построение различных вариантов пирамид. Организация выступлений.
Модуль 2. Виды единоборств
Тема 1. Техника основных передвижений в боксе. Стойка боксера. Выполнение основных положений рук, ног, корпуса и головы во время передвижений боксера. Передвижения в ринге.
Тема 2. Техника основных ударов в боксе: прямые удары в голову и туловище (на снарядах); прямые удары в голову и туловище (защита); защита и контратаки на прямые удары в голову и туловище (в парах); удары левой и правой сбоку в голову и туловище (на снарядах); удары левой и правой снизу в голову и туловище (на снарядах).
Тема 3. Оценка ударов. Системы подсчета ударов. Участие в судействе тренировочных схваток в роли помощника тренера.
Тема 4. Правила соревнований. Особенности судейства. Освоение основных положений, способов маневрирования и захватов.
Тема 5. Передвижения, в положении лежа, страховка и самостраховки при борьбе лежа, умение падать и приземляться для проведения болевых приемов и удержаний. Упражнения на мосту; упражнения в самостраховке; с манекеном; с партнером. Имитационные упражнения. Атакующие и блокирующие захваты. Борьба в стойке: сваливания, сбиванием, захватом ног. Борьба в партере: перевороты. Броски поворотом («мельница»).
Тема 6. Методика обучения. Акробатические упражнения. Упражнения для развития

ловкости и силы. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Типичные ошибки при выполнении защитных технических действий в стойке и партере.
<b>Модуль 3. Бадминтон</b>
Тема 1. Способы держания (хватки) ракетки. Основная стойка бадминтониста. Удары по волану – короткие справа и слева, косые справа и слева, высоко-далекие. Поддачи.
Тема 2 Тактика одиночной и парной встреч.
Тема 3. Учебная игра с методикой судейства. Отчетная документация.
<b>Модуль 4. Настольный теннис</b>
Тема 1. Хватка ракетки. Стойки. Передвижения. Технические приемы – свеча, топ-спин, накат, подставка, срезка. Подача.
Тема 2. Выполнение заданий по развитию физических качеств и обучению техники игры. Учебные игры (одиночные и парные встречи) с методикой судейства.
Тема 3. Просмотр соревнований по настольному теннису в спортивных комплексах. Разбор игр. Непосредственное участие в судействе. Отчетная документация

### 4.3 Формирование компетенций студентов

Таблица 5

№ модуля дисциплины	Трудоемкость модуля, АЧ	компетенции
Модуль 1 – раздел 1	72	ОПК-3, СК-1
Модуль 1 – раздел 2	72	ОПК-3, ПК-1, СК-1
Модуль 2	108	ПК-1, СК-1, СК-2
Модуль 3	72	ПК-1, СК-1, СК-2
Модуль 4	108	ПК-1, СК-1, СК-2

### 4.4 Организация изучения дисциплины

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины с учетом использования в учебном процессе активных форм проведения учебных занятий даются в Приложении А.

### 5 Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине строится на основе комбинации следующих образовательных технологий:

Методологических: модульно-рейтинговое, контекстное обучение, развивающее и проектное обучение.

Стратегических (должны осуществляться с использованием определенных форм организации учебно-воспитательного процесса):

- лекция (вводная лекция, лекция-презентация, проблемная лекция, обобщающая лекция);
- практическая работа (работа в малых группах, обсуждение конкретных ситуаций, составление и проведение упражнений, комбинаций, частей урока, использование видеоматериалов);
- самоуправления (самостоятельная работа студентов, работа с источниками по темам дисциплины, составление конспектов упражнений разной направленности и частей урока, подготовка презентаций по темам домашних работ).

Информационных:

– организация коммуникации со студентами для представления информации, – выдача рекомендаций и консультирование по оперативным вопросам (электронная почта).

### **6 Контроль и оценка качества освоения дисциплины**

Контроль качества освоения студентами дисциплины и его составляющих осуществляется непрерывно в течение всего периода обучения с использованием балльно-рейтинговой системы (БРС), являющейся обязательной к использованию всеми структурными подразделениями университета.

Для оценки качества освоения дисциплины используются формы контроля: текущий – регулярно в течение всего семестра; рубежный (промежуточная аттестация) – на девятой неделе семестра; семестровый – по окончании изучения дисциплины.

Оценка качества освоения дисциплины осуществляется с использованием фонда оценочных средств, разработанного для данной дисциплины, по всем формам контроля в соответствии с положением «Об организации учебного процесса по основным образовательным программам высшего профессионального образования», положением «О фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов и итоговой аттестации выпускников».

Содержание видов контроля и их график отражены в технологической карте дисциплины (Приложение Б).

### **7 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины представлено *Картой учебно-методического обеспечения* (Приложение В)

#### *Дополнительная литература*

1. Гимнастика: Учебник для студентов высших пед. уч. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Изд. центр «Академия», 2002.- 448 с.
2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для вузов / Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. – 396 с.
3. Кузнецов В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / Фонд поддержки рос. учительства, Золотые уроки России. - М.: Владос, 2004. - 175с.
4. Настольная книга учителя физкультуры: справ.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. - М.: АСТ: Астрель, 2003. – 526 с.
5. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: практ. пособие. - М.: Аркти, 2007. – 125 с.
6. Гриженя В. Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины "Подвижные игры". - М.: Советский спорт, 2005. – 36 с.
7. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для вузов / Под ред. Г.В. Барчуковой. - М.: Академия, 2006. – 525 с.
8. Амелин А.Н. Настольный теннис:6+12. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 174 с.
9. Рычкова Ю. В. Самооборона - приемы дзюдо. Эффективные приемы защиты / Ю. В. Рычкова. - М.: Рипол Классик, 2005. - 188 с.

<http://www.boxing-fbr.ru/> - федерация бокса России.

<http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России.

<http://acrobatica-russia.ru/> - федерация спортивной акробатики России.

## **8 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо спортивный зал со специализированным оборудованием, учебный класс с мультимедийным оборудованием.

**Приложение А**  
**Методические рекомендации по организации изучения**  
**дисциплины «Совершенствование в спортивной специализации»**

**Модуль 1. Раздел 1.**

**Тема 1.2 Терминологический диктант.** Подготовка студентов к написанию терминологического диктанта является видом самостоятельной работы студента и в то же время средством контроля и оценки его знаний, умений и навыков при освоении дисциплины «Совершенствование в спортивной специализации». Данное средство позволяет оценить степень овладения студентами ключевых понятий, которые являются основой усвоения любой научной дисциплины.

Контроль проводится по 10 терминам.

*Критерии оценки:*

- точно определяет понятие;
  - выделяет необходимые и достаточные признаки понятия
- Если студент правильно определил 8-10 терминов – 10 баллов;
- если 6-7 - 8 балла;
  - если 4-5 – 5 балла;
  - если 1-3 - 2 балла

**Тема 1.3 Учебная комбинация 1 – акробатические упражнения;** кувырок вперед; длинный кувырок вперед; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа; стойка на голове толчком двух ног; стойка на руках.

*Критерии оценки:*

- 10 баллов – упражнения выполнены, ошибки в технике отсутствуют;
- 5 баллов - упражнения выполнены, с незначительными ошибками в технике;
- 3 балла – упражнения выполнены, со значительными ошибками в технике;
- 0 баллов – упражнения не выполнены.

**Учебная комбинация 2 – акробатическая связка;** два кувырка вперед – кувырок назад - кувырок назад в полушпагат - сед - стойка на лопатках - «мост» из положения лежа - наклон вперед - стойка на голове - стойка на руках.

*Критерии оценки:*

- 20 баллов - комбинация выполнена полностью, в установленной последовательности, ошибки в технике отсутствуют;
- 15 баллов - комбинация выполнена полностью, с одной ошибкой в последовательности, но с незначительными ошибками в технике;
- 7 баллов – комбинация выполнена полностью, с двумя ошибкой в последовательности движений, со значительными ошибками в технике;
- 0 баллов – комбинация не выполнена.

**Тема 1.4 План-конспект. Критерии оценки:**

10 баллов - форма фрагмента конспекта соответствует установленной. Допущены мелкие ошибки в терминологии упражнений. Дозировка соответствует установленным требованиям. Раскрыта методика развития гибкости.

7 баллов - форма фрагмента конспекта соответствует установленной. Допущены незначительные ошибки в терминологии упражнений. Дозировка соответствует установленным требованиям. Раскрыта методика развития гибкости.

5 баллов – форма фрагмента конспекта соответствует установленной. Допущены грубые ошибки в терминологии упражнений, их количество недостаточно, ошибки в методике развития гибкости.

3 балла - фрагмент конспекта написан в произвольной форме. Допущены грубые ошибки в терминологии упражнений, их количество недостаточно. Методика развития гибкости не раскрыта.

**Тема 1.5 Ролевое задание 1** – проведение ОЧУ по теме «Методика обучение акробатическим упражнениям»;

Пример заданий для проведения основной части урока (ОЧУ) по теме «Методика обучения акробатическим упражнениям»:

- стойка на лопатках;
- кувырок вперед; длинный кувырок вперед;
- кувырок вперед прыжком;
- кувырок назад; кувырок назад в полушпагат;
- мост; мост из положения стоя;
- кувырок вперед в стойку на лопатках;
- стойка на руках и др.

*Критерии оценки:*

10 баллов - форма фрагмента конспекта соответствует установленной, и перед уроком представлены все типы общих задач. Допущены мелкие ошибки в формулировке частных задач, а также мелкие ошибки в терминологии упражнений. Количество и форма соответствуют установленным требованиям. Раскрыта методика обучения.

7 баллов - форма фрагмента конспекта соответствует установленной, но перед уроком представлены только общие образовательные задачи. Допущены незначительные ошибки в формулировке частных задач, а также незначительные ошибки в терминологии упражнений. Количество и форма соответствуют установленным требованиям. Раскрыта методика обучения.

5 баллов – форма фрагмента конспекта соответствует установленной, но не указаны общие задачи урока. Допущены грубые ошибки в формулировке частных задач, незначительные ошибки в терминологии упражнений, их количество недостаточно, ошибки в методике обучения.

3 балла - фрагмент конспекта написан в произвольной форме, не указаны общие задачи урока. Допущены грубые ошибки в формулировке частных задач, значительные ошибки в терминологии упражнений, их количество недостаточно. Методика обучения не раскрыта.

**Тема 1.6** Студенты выполняют *творческое задание* на тему «Организация и проведение массовых соревнований по акробатике» В плане необходимо отразить: подготовка оборудования и инвентаря, состав судейской коллегии, программа соревнований, награждение. Для проведения соревнований: парад участников с фигурным перестроением; вольные упражнения типа зарядки (с предметами и без предметов); сольные выступления.

**Тема 1.7 Ролевое задание 2** – студент выполняет роль судьи на соревнованиях по акробатике. Задание выполняется в мини-группах по 5-7 человек.

## **Модуль 1. Раздел 2.**

### **Тема 2.1 Практическая работа**

Учебное задание:

- виды акробатики;
- акробатические упражнения в программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ;

Используя программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы (раздел «Гимнастика»), заполните таблицу:

Класс	Акробатические упражнения
-------	---------------------------

--	--

- акробатическая подготовка в профессиональной деятельности.

**Тема 2.2 Практическая работа**

Учебное задание: составить перечень технических средств обучения, используемых на занятиях акробатикой: в общеобразовательной школе; в спортивной школе.

**Тема 2.3 Учебная комбинация 1** – поддержка на бедрах нижнего, стоящего на коленях - поддержка на бедрах нижнего, стоящего в полуприседе - поддержка на бедрах прыжком с пола - поддержка на ступнях под живот, держась за голени – поддержка на предплечьях из равновесия на полу.

*Критерии оценки:*

- 10 баллов – упражнения выполнены, ошибки в технике отсутствуют;
- 5 баллов - упражнения выполнены, с незначительными ошибками в технике;
- 3 балла – упражнения выполнены, со значительными ошибками в технике;
- 0 баллов – упражнения не выполнены.

**Учебная комбинация 2** - выполнение поддержек: на бедрах, предплечьях, руках.

*Критерии оценки:*

- 20 баллов – упражнения выполнены, ошибки в технике отсутствуют;
- 15 баллов - упражнения выполнены, с незначительными ошибками в технике;
- 8 баллов – упражнения выполнены, со значительными ошибками в технике;
- 0 баллов – упражнения не выполнены.

**Тема 2.4 Учебная комбинация 3** - выполнения равновесий на полу: согнув ногу - высокое равновесие – «ласточка» - заднее равновесие.

**Тема 2.5 Учебная комбинация 4** - выполнения пирамид, завершаемых мостами, равновесиями, стойками. Пирамиды составляются студентами для 5-ти, 6-ти, 7-ми и 8-ми участников.

**Тема 2.6 Ролевое задание 1** – проведение ОЧУ по теме «Методика разучивания групповых упражнений». Разработка конспекта основной части урока по заданию преподавателя.

План-конспект. Критерии оценки: см. тема 1.5

**Тема 2.7 Творческое задание** по теме: «Массовые выступления с пирамидами». Участники выступлений. Изучение индивидуальных упражнений. Варианты пирамид. Музыкальное сопровождение. Совершенствование техники индивидуальных упражнений. Построение различных вариантов пирамид. Организация выступлений.

## **Модуль 2 «Виды единоборств»**

**Темы 1.1 и 1.4 Доклад** по теме: «История развития одного из видов единоборств (бокс, борьба)».

Примерный план доклада:

- история возникновения;
- развитие избранного вида единоборств в России;
- олимпийские чемпионы и известные спортсмены СССР и России;
- перспективы развития избранного вида единоборств.

*Критерии оценки:*

- соответствие содержания доклада теме;
- информативность;
- логичное изложение содержания;
- речевая культура

**Учебная комбинация - 1.** Техника основных передвижений в боксе.

Двойной шаг вперед в стойке - двойной шаг назад в стойке - шаг влево с разворотом туловища вправо - шаг вправо с разворотом туловища влево - передвижение влево-вперед на

один шаг и возвращение обратно - передвижение на один шаг вправо-вперед и возвращение обратно - выпад шагом влево-вперед - выпад шагом вправо-вперед. Передвижение «шафл».

*Учебная комбинация - 3. Комплекс СФП для борьбы (тема 1.4)*

**Тема 1.2 Учебная комбинация – 2:** прямой удар левой в голову - прямой удар правой в голову - прямой удар левой в туловище - боковой удар левой в голову - прямой правой в туловище - боковой удар правой в голову - боковой удар левой в туловище - боковой удар правой в туловище;

*План-конспект фрагмента урока по теме: «Методика обучения ударам в боксе».*

**Тема 1.3 Контрольная работа – 1.**

*Вариант 1*

1. Ринг и его оборудование
2. Весовые категории
3. Экипировка боксеров
4. Система подсчета очков

*Вариант 2*

1. Участники боев
2. Взвешивание участников
3. Секунданты
4. Нокдаун и нокаут

*Вариант 3*

1. Количество раундов
2. Рефери
3. Определение победителя
4. Подача протеста

*Вариант 4*

1. Перчатки для боя и бинты
2. Запрещенные удары и нарушение правил
3. Условные жесты рефери
4. Медицинское обследование после боя

**Тема 1.5 Учебная комбинация – 4.** Выполнение приемов «подсечка», «подножка» - удержание на спине - болевой прием на локтевой сустав - болевой прием на ущемление ахиллова сухожилия - выполнение приема «сбивание скручиванием» - бросок через спину - бросок (мельница). Выполнение приемов в партере: «переворот рычагом», «переворот захватом двух рук из-под туловища» - «переворот «ключом» с захватом одноименной руки», «переворот ключом с захватом шеи из-под плеча».

*Критерии оценки техники упражнений*

Таблица 6

<i>Выполнение технического действия</i>	<i>оценка</i>	<i>уровень</i>
выполнение упражнения без ошибок	10	высокий
упражнение выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники приема	7	выше среднего
упражнение выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники	5	средний
упражнение выполнено с существенными нарушениями техники	3	ниже среднего
упражнение не выполнено	0	низкий

**Тема 1.6 Контрольная работа – 2.**

Вопросы для подготовки к контрольной работе.

- виды и характеристика соревнований по борьбе;
- правила составления положения на соревнованиях, необходимая документация, организация открытия и закрытия спортивных состязаний;
- основные обязанности судейского и административного корпуса, коменданта соревнований, обслуживающего персонала;
- обязанности представителей команд, тренеров-преподавателей, спортсменов;
- правила соревнований;
- требования к местам проведения соревнований.

**Модуль 3 «Бадминтон»**

**Тема 1.1** Терминология в бадминтоне. Просмотр и анализ наглядных пособий, видеозаписей. *Терминологический диктант*: Работа с понятийным аппаратом (составить словарь терминов). Контроль проводится по 10 терминам: (корт, ракетка и волан, подача (высоко-далекая, плоская, высоко-атакующая, короткая), удары (высоко-далекие, плоские, укороченные). удар в противоход, фронтальные и нефронтальные удары, проводка волана, атака, защита и контратака. Тактика смешанных пар (микст)).

*Критерии оценки*: (точно определяет понятие; выделяет необходимые и достаточные признаки и понятия).

Если студент правильно определил - 8-10 терминов – 10 баллов; - если 6-7 - 8 балла; - если 4-5 – 5 балла; - если 1-3 - 2 балла

**Тема 1.2** Методика разучивания технических и тактических элементов

На практических занятиях студенты изучают и совершенствуют технику игры в бадминтон, знакомятся с методикой обучения, методикой развития физических качеств, овладевают навыками и умениями проведения частей занятий по бадминтону.

**Ролевое задание** - Проведение фрагмента урока (по заданию преподавателя).

*Оценка качества проведения фрагмента урока.*

8-10 баллов - В процессе занятия студент четко управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, управляет голосовыми интонациями, знает технику, образцово показывает ее, исправляет ошибки занимающихся.

4-7 баллов - В процессе занятия студент четко управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, управляет голосовыми интонациями, знает технику, образцово показывает ее, допускает незначительные ошибки, не у всех занимающихся исправляет ошибки.

1-3 балла - Организация занятия на низком уровне. Студент допускает незначительные ошибки в командах и технике, допускает незначительные ошибки в показе, в терминологии упражнений, не исправляет ошибки.

*Пример тестовых заданий (бадминтон)*

1. Название игры произошло от:
  1. Фамилии изобретателя
  2. Города, где была проведена показательная игра
2. Бадминтон в СССР культивируется с середины:
  1. 70-х годов
  2. 80-х годов
  3. 50-х годов

3. Международная Федерация бадминтона это:

1. МФБ
2. IFD
3. IBF

4. Размеры игровой площадки (одиночные - парные игры):

1. 1350 см x 520 см - 1350 см x 620 см
2. 1330 см x 516 см--1330 см x 608 см
3. 1340 смx518 см- 1340 см x 610 см

5. Размеры сетки (длина, ширина, высота):

1. 610 см x 76 см x 155 см
2. 620 см x 80 см x 160 см
3. 608 см x 74 см x 150 см

6 От средней линии до линии подачи:

1. 2,5 м
2. 1,5 м
3. 1,98 м

7 Подачи выполняются:

1. По диагонали
2. По линии
3. Все равно как

8. Кто подает во втором гейме:

1. Проигравший в первом гейме
2. Выигравший в первом гейме
3. По очереди

9. Что является ошибкой при подаче:

1. подача справа (слева) по диагонали
2. Не заступая на линии
3. Волан должен быть подброшен
4. Удар ракеткой сверху-сбоку
5. Не отрывая ноги от земли (в опорном положении)

10. При счете 0 подача осуществляется:

1. Из левого поля площадки
2. Из правого поля площадки
3. Все равно

	<i>Критерии оценки</i>
Сумма правильных ответов	Оценка
19-20	5
17-18	4
15-16	3
менее 15	2

*Практические требования*

Таблица 7

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1.	Удары открытой стороной ракетки в парах через сетку	12	10	8
2.	Удары закрытой стороной ракетки в парах через сетку	12	10	8
3.	Поддачи короткие (в зону из 5 попыток)	5	4	3
4.	Поддачи высокие (в зону из 5 попыток)	5	4	3

**Тема 1.3** Организация и судейство соревнований по бадминтону

Виды соревнований, их организация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Системы розыгрыша. Судейская коллегия, ее обязанности. Требования к местам соревнований. Спортивный, судейский и хозяйственный инвентарь. Организация информации. Особенности организации массовых соревнований.

Участие в учебных соревнованиях по бадминтону. Судейство учебных соревнований. Необходимо сдать для зачета: положение о соревновании, турнирная таблица, итоговая таблица и написать отчет о проведенном соревновании.

*Коллоквиум* – средство контроля усвоения учебного материала, организованное как учебное занятие в виде письменной работы по заранее сформулированным вопросам темы. В ходе проверки письменной работы выясняется объем знаний обучающегося после изучения модуля «Бадминтон». Оценка в баллах макс. – 10

*Критерии оценки:*

7-10 баллов - вопрос раскрыт в полном объеме, без существенных ошибок, может проиллюстрировать ответ примерами, правильно использована терминология

4-6 баллов - ответ недостаточно систематизирован и последователен, примеры не всегда правильные, допущены незначительные ошибки в применении терминологии.

1-3 балла - ответ не систематизирован и не последователен, не может проиллюстрировать ответ примерами, допущены существенные ошибки в применении терминологии.

*Пример контрольных вопросов*

- Размер площадки для бадминтона
- Высота сетки.
- Игровой формат в бадминтоне.
- Набор очка в партии.
- При счете 20:20 партия играется до...
- Из какого поля выполняется подача в одиночной игре (при четном, нечетном счете).
- Касание сетки игроком.
- Касание игрока воланом.
- Смена сторон площадки.
- Можно ли одному игроку дважды подряд коснуться волана?
- Ошибки при игре в бадминтон.
- Перечислите линии площадки для бадминтона.
- Какая линия разделяет площадку на левое и правое поле подачи?
- Смеш – это....
- Бекхэм – это...
- Какие линии ограничивают подачу в парной (одиночной) игре?

- Правила безопасности на занятиях бадминтоном.
- Индивидуальные упражнения с воланом.
- Индивидуальные упражнения с двумя воланами.
- Парные упражнения с воланом.
- Парные упражнения с двумя воланами.
- Обучение удару справа сверху открытой стороной ракетки.
- Обучение удару слева сверху закрытой стороной ракетки.
- Обучение подаче открытой стороной ракетки.
- Обучение подаче закрытой стороной ракетки.
- Игры с воланом и ракеткой.
- Организация и проведение соревнований по бадминтону.

#### **Модуль 4 «Настольный теннис»**

##### **Тема 1.1** Терминология в настольном теннисе

Терминология в настольном теннисе. Просмотр и анализ наглядных пособий, видеозаписей. *Терминологический диктант:* Работа с понятийным аппаратом (составить словарь терминов). Контроль проводится по 10 терминам: (командные соревнования, партия (сет), технико-тактический прием, исходные положения (стойки), розыгрыш, мяч в игре, хватка, подача, удары (накат, срезка, свеча, подставка, топ-спин), стиль игры).

*Критерии оценки:* (точно определяет понятие; выделяет необходимые и достаточные признаки и понятия).

Если студент правильно определил - 8-10 терминов – 10 баллов; - если 6-7 - 8 балла; - если 4-5 – 5 балла; - если 1-3 - 2 балла

##### **Тема 1.2** Методика разучивания технических и тактических элементов

На практических занятиях студенты изучают и совершенствуют технику настольного тенниса, знакомятся с методикой обучения, методикой развития физических качеств, овладевают навыками и умениями составления конспектов и проведения подготовительной и основной частей занятий по настольному теннису

*Критерии оценки:* правильные ответы в А оцениваются в 1 балл; правильные ответы в Б и В оцениваются в 2 балла.

*Баллы:*

«5» - 24-20 баллов;

«4» - 19-16 баллов

«3» - 15-12 баллов

«2» - 12 и меньше баллов

*Пример тестовых заданий (Вариант №1)*

Таблица 8

№	Вопрос
<b>А</b>	<b>История настольного тенниса. Правила игры</b>
1.	В каком году настольный теннис признан спортивной игрой: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1898;</li> <li>2. 1901;</li> <li>3. 1900.</li> </ol>
2.	В каком году зарегистрировано название игры пинг – понг: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1902;</li> <li>2. 1901;</li> </ol>

	3. 1900.
3.	До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис у мужчин: 1. до 11; 2. до 21; 3. до 15.
4.	По сколько подач подает каждый игрок у женщин: 1. по 1; 2. по 5; 3. по 2.
5	Высота сетки для игры в настольный теннис: 1. 17.25 см; 2. 16.00 см; 3. 15.25 см.
6	Количество кратковременных перерывов в партии: 1. после каждых 6 разыгранных очков; 2. 2; 3. 1.
7	Партия в настольном теннисе при счете 11 : 11 продолжается до: 1. 15 очков; 2. 12 очков; 3. разницы в 2 очка.
8	На какую минимальную высоту должен быть подброшен мяч при подаче: 1. 20 см; 2. 11 см; 3. 16 см.
<b>Б</b>	<b>Техника настольного тенниса</b>
1.	«Челнок» в настольном теннисе – это:
2.	К какому виду ударов относится «подрезка»....
3.	Перечислите защитные удары в настольном теннисе.....
4.	Перечислите атакующие удары в настольном теннисе.....
<b>В</b>	<b>Тактика настольного тенниса</b>
1.	Объясните правило активизации игры.
2.	Настольный теннис – это .....
3.	Перечислите амплуа игроков в настольном теннисе....
4.	Перечислите варианты тактики одиночных игр....

*Примерные тестовые задания по технической подготовке*

Таблица 9

№	Тесты	Количество повторений										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1	Чередование толчков мяча справа открытой стороной ракетки и слева закрытой стороной ракетки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2	Подача (из 10 попыток по диагонали): а) открытой стороной ракетки – 5 попыток; б) закрытой стороной ракетки – 5 попыток	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
3	Накат (кол-во раз):	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

	а) справа; б) слева												
	Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	1	0	0	
	Сумма баллов	30 - 27		26 - 21		20 - 15		14 - 0					
	Оценка	«5»		«4»		«3»		«2»					

**Ролевое задание** - Проведение фрагмента урока (по заданию преподавателя).

*Оценка качества проведения фрагмента урока.*

20 баллов - В процессе занятия студент четко управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, управляет голосовыми интонациями, знает технику, образцово показывает ее, исправляет ошибки занимающихся.

13 баллов - В процессе занятия студент четко управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, управляет голосовыми интонациями, знает технику, образцово показывает ее, допускает незначительные ошибки, не у всех занимающихся исправляет ошибки.

8 баллов - Организация занятия на низком уровне. Студент допускает незначительные ошибки в командах и технике, допускает незначительные ошибки в показе, в терминологии упражнений, не исправляет ошибки.

### **Тема 1.3** Организация и судейство соревнований по настольному теннису

Виды соревнований, их организация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Системы розыгрыша. Судейская коллегия, ее обязанности. Требования к местам соревнований. Спортивный, судейский и хозяйственный инвентарь. Организация информации. Особенности организации массовых соревнований.

Участие в учебных соревнованиях по настольному теннису. Судейство учебных соревнований. Необходимо сдать для зачета: положение о соревновании, турнирная таблица, итоговая таблица и написать отчет.

#### *Контрольные вопросы*

1. Виды технических приёмов.
2. Технические планы ведения игры.
3. Фазовая структура техники ударов.
4. Классификация способов держания ракетки.
5. Виды вращения мяча.
6. Основы тактики игры.
7. Выбор подачи, приема, сторон.
8. Методика обучения технике настольного тенниса.
9. Общефизическая и специальная подготовка теннисиста Правила проведения соревнований по настольному теннису.
10. Правила игры в настольный теннис.
11. Требования к местам соревнований по настольному теннису.
12. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание.
13. Виды соревнований. Общая характеристика.
14. Организация занятий, подготовка мест занятий, инвентарь. Уход за инвентарём и оборудованием.
15. Объяснение и демонстрация техники игры.

#### *Практические требования*

Демонстрация технических приёмов: подрезка слева и справа, накат слева и справа, удар слева и справа, контрудар слева и справа, топ-спин слева и справа, защита свечой, подача с нижним вращением, подача пером, приём топ-спин подставкой, контротоп-спин.

**Заочная ускоренная форма обучения на базе среднего и высшего профессионального образования**

Трудоемкость дисциплины и формы аттестации

Таблица 10

Учебная работа (УР)		Всего	Распределение по семестрам				
			3	4	5	6	7
Полная трудоемкость дисциплины в зачетных единицах (ЗЕ), в т.ч.: - экзамен, ЗЕ		12	2	2	3	2	3
Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):							
аудиторная	- лекции	17	3	3	4	3	4
	-практические занятия	31	5	5	8	5	8
внеаудиторная	- внеаудиторная СРС	386	66	64	96	64	96
Аттестация:			ДЗ	зач	зач	ДЗ	зач

**Заочная ускоренная форма обучения на базе среднего образования**

Трудоемкость дисциплины и формы аттестации

Таблица 11

Учебная работа (УР)		Всего	Распределение по семестрам				
			3	4	5	6	7
Полная трудоемкость дисциплины в зачетных единицах (ЗЕ), в т.ч.: - экзамен, ЗЕ		12	2	2	3	2	3
Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):							
аудиторная	- лекции	17	3	3	4	3	4
	-практические занятия	31	5	5	8	5	8
внеаудиторная	- внеаудиторная СРС	420	100	64	96	64	96
Аттестация:			ДЗ	зач	зач	ДЗ	зач

**Примеры заданий для заочного обучения**

**Модуль 1**

1. *Сообщение* по теме «Спортивная акробатика» в виде схем, таблиц, графиков, гистограмм и т.п. Источники информации: любые, в т.ч. интернет.

Объем: 2-3 страницы формат А4

2.

а) Используя программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы (раздел «Гимнастика»), заполните таблицу:

Класс	Акробатические упражнения

б) *Перечислите* технические средства для подготовки акробатов.

3. Дайте характеристику парно-групповым упражнениям.

### Модуль 2

*Контрольная работа* должна быть оформлена на листах формата А-4, шрифтом 14, 1,5 интервал, объем до 8 страниц. Титульный лист оформляется в соответствии с образцом. В конце работы указывается использованная литература.

*Вариант 1.*

1. История возникновения единоборств (бокс).
  - история возникновения, олимпийские чемпионы и известные спортсмены России;
2. Квалификация спортсменов по спортивным результатам в спортивных единоборствах.
  - требования единой квалификационной системы в единоборствах;
  - требования к присвоению спортивного разряда.
3. Организация и методика проведения занятий по борьбе.
  - составить план круговой тренировки направленной на развитие специальных физических качеств в единоборствах.

*Вариант 2.*

1. Этапы организационной работы по подготовке к соревнованиям различного масштаба в спортивных единоборствах.
  - состав судейской коллегии, оргкомитета, должностные обязанности;
  - основные требования к оформлению положений на соревнования;
  - программа соревнований;
  - особенности подготовки мест проведения соревнований.
2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
  - основные причины возникновения травм;
  - меры предупреждения травматизма;
  - правила оказания первой медицинской помощи.
3. Организация и методика проведения занятий по борьбе.
  - составить комплекс, направленный на воспитание силы и скоростно-силовых способностей для всех видов единоборств.

### Модуль 3

Оформить реферат по заданной теме. Студент получает за активное участие на практических занятиях дополнительные баллы.

*Примерные темы заданий:*

1. Тренажеры в бадминтоне
2. Разновидности бадминтона
3. Профессиональные травмы в бадминтоне
4. Техника игры
5. Тактика игры
6. Парный бадминтон
7. Правила игры

8. Оборудование и снаряжение бадминтониста
9. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне
10. Судейство соревнований
11. Происхождение бадминтона. Развитие мирового бадминтона. Бадминтон в нашей стране.
12. Организация и проведение соревнований по бадминтону. Способы проведения соревнований
13. Бадминтон в учебных заведениях
14. Основные физические качества, необходимые в бадминтоне
15. Играем с ракеткой – подготовительные упражнения для игры в бадминтон. Играем в бадминтон с группой – варианты разных игр.

#### **Модуль 4**

*Примерная тематика рефератов:*

1. История развития настольного тенниса
2. Права и обязанности игрока
3. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.
4. Занятия настольным теннисом как средство физического воспитания.
5. Основные правила соревнований по настольному теннису.
6. Методика обучения техническим элементам в настольном теннисе.
7. Возрастные особенности при занятиях настольным теннисом.
8. Общая и специальная физическая подготовка теннисиста.
9. Техническая и тактическая подготовка теннисиста.
10. Психологическая и теоретическая подготовка теннисиста.

*Контрольные задания:*

##### Вариант №1

1. Права участника соревнований по настольному теннису.
2. Влияние занятий настольным теннисом на организм занимающихся.
3. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.

##### Вариант №2

1. Обязанности участника соревнований.
2. Особенности игры в парном разряде.
3. Занятия настольным теннисом как средство физического воспитания.

##### Вариант №3

1. Основные правила подачи.
2. Основные правила игры в настольный теннис.
3. Техника игры в защите.

#### ***Типовое контрольное задание – реферат Методические указания по выполнению рефератов по курсу «Бадминтон» и «Настольный теннис»***

Рефераты в системе физкультурно-педагогического образования являются одной из форм проверки знаний студентов. Перед написанием реферата, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению *своими словами* содержания реферата, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, например (1, С.53). *Списывание текста из*

источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия.

Реферат должен быть соответствующе оформлен, составлять не более 8-10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

**Структура реферата:**

2. *титульный лист* – без нумерации;
3. *план*;
4. *введение* – с краткой аннотацией выполненной работы;
5. *анализ изучаемой темы* по рекомендуемому перечню содержания рефератов с заключением по обзору литературных источников;
6. *выводы* – по существу выполненной работы;
7. *библиография* – перечень литературы, используемой для написания текста реферата (в алфавитном порядке) - 5-7 источников.

*Критерии оценки*

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;
- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.

Оценка снижается, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции;
- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;
- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;
- изложение не соответствует плану;
- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими.

**Технологическая карта**  
**дисциплины «Совершенствование в спортивной специализации»**  
**семестр 4, ЗЕТ 2, вид аттестации – ДЗ, академ. часов – 72, баллов рейтинга – 100**

Таблица 12

Виды учебной работы	№ недели сем.	Трудоемкость, ак. час				СРС	Форма текущего контроля успеваемости (в соотв. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия			СРС			
		ЛК	ПЗ	АСРС				
<b>Модуль 1 Раздел 1: Базовые акробатические упражнения</b>		<b>12</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>36</b>		<b>100</b>	
1.1 Характеристика и основные направления акробатики	1	2						
1.2 Терминология в акробатике	2-4	2	4	2	4	Терм.диктант	10	
1.3 Техника выполнения базовых акробатических упражнений	5-7	1	5	2	4	Учеб.комбин.1 Учеб.комбин.2	10 20	
1.4 Развитие гибкости для освоения акробатических упражнений.	8-9	2	2	2	4	План-конспект	10	
<b>Промежуточная аттестация</b>							50 баллов	
1.5 Методика обучения акробатическим упражнениям	10-13	2	6	2	12	План-конспект Ролев. задание 1	10 20	
1.6 Организация и проведение массовых соревнований по акробатике	14-16	2	4	2	6	Творч. задание	10	
1.7 Судейство соревнований по акробатике	17-18	1	3	2	6	Практ. работа	10	
<b>Итого по разделу 1</b>		50– 74 балла (удовл.) 75 – 89 балла (хорошо) 90 – 100 баллов (отлично)						

**Технологическая карта**  
**дисциплины «Совершенствование в спортивной специализации»**  
**семестр 5, ЗЕТ 2, вид аттестации – зачет, академ. часов – 72, баллов рейтинга – 100**

Таблица 13

Виды учебной работы	№ недели сем.	Трудоемкость, ак. час				СРС	Форма текущего контроля успеваемости (в соотв. с	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия			СРС			
		ЛК	ПЗ	АСРС				

						паспортом ФОС)	
<b>Модуль 1 Раздел 2: Парно- групповые акробатические упражнения</b>		<b>12</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>36</b>		<b>100</b>
2.1 Образовательно-прикладное значение акробатических упражнений.	1	2			2	Практ. работа 1	5
2.2 Инвентарь и оборудование мест занятий акробатикой	2	2			2	Практ. работа 2	5
2.3 Балансовые акробатические упражнения. Поддержки.	3-6	2	6	4	4	Учеб.комбин.1 Учеб.комбин.2	10 20
2.4 Равновесия. Упоры.	7-9	1	5	2	4	Учеб.комбин.3	10
<b>Промежуточная аттестация</b>							50 баллов
2.5 Пирамиды.	10-12	1	5	4	8	Учеб.комбин.4	20
2.6 Методика разучивания групповых упражнений	13-15	2	4	1	10	Ролев. задание 1 План-конспект	10 10
2.7 Массовые выступления с пирамидами	16-18	2	4	1	8	Творч.задание	10
<b>Итого по разделу 2</b>			50– 74 балла (удовл.) 75 – 89 балла (хорошо) 90 – 100 баллов (отлично)				

**Технологическая карта  
дисциплины «Совершенствование в спортивной специализации»  
семестр 6, ЗЕТ 3, вид аттестации – зачет, акад. часов – 108, баллов рейтинга – 150**

Таблица 14

Виды учебной работы	№ недели сем.	Трудоемкость, ак. час				СРС	Форма текущего контроля успеваемости. (в соотв. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия						
		ЛК	ПЗ	АСРС				
<b>Модуль 2 Виды единоборств</b>		<b>6</b>	<b>45</b>	<b>18</b>	<b>57</b>		<b>150</b>	
1.1 Характеристика и методические особенности бокса. Техника основных передвижений в боксе. Техника основных ударов в боксе.	1-3	1	8	2	8	Доклад Учеб. комбин. 1	10 10	
1.2 Методика обучения основных ударов в боксе.	4-7	1	11	4	14	Учеб. комбин. 2 План-	10 10	

						конспект	
1.3 Тактика ведения поединка. Организация и проведение соревнований по боксу.	8-9	1	5	3	6	Контрольная работа - 1	10
<b>Учет посещения занятий</b>							25
1.4 Характеристика и методические особенности борьбы. Техника борьбы.	10-11	1	5	2	8	Доклад Учеб. комбин. 3	10 10
1.5 Борьба в стойке. Борьба в партере. Методика обучения.	12-15	1	11	4	14	Учеб. комбин. 4 План-конспект	10 10
1.6 Тактика ведения поединка. Организация и проведение соревнований по борьбе.	16-17	1	5	3	7	Контрольная работа - 2	10
<b>Учет посещения занятий</b>							25
<b>Итого по модулю 2</b>			75– 104 балла (удовл.) 105 – 134 балла (хорошо) 135 – 150 баллов (отлично)				

**Технологическая карта**  
дисциплины «Совершенствование в спортивной специализации»  
семестр 7, ЗЕТ 2, вид аттестации – ДЗ, академ. часов – 72, баллов рейтинга – 100

Таблица 15

Виды учебной работы	№ недели сем.	Трудоемкость, ак. час				Форма текущего контроля успеваемости (в соотв. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия			СРС		
		ЛК	ПЗ	АСРС			
<b>Модуль 3 Бадминтон</b>		<b>12</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>36</b>		<b>100</b>
1.1 Техника и тактика игры в бадминтон	7-10	4	8	4	8	Терминологический диктант Коллоквиум Практ. работа 1	10 10 20
1.2 Методика обучения	11-15	2	13	4	14	Практ. работа 2 Ролевое задание	20 10
1.3 Правила соревнований	16-18	6	3	4	14	Коллоквиум	10
<b>Учет посещения занятий</b>							20
<b>Итого по модулю 3</b>		50– 74 балла (удовл.) 75 – 89 балла (хорошо) 90 – 100 баллов (отлично)					

**Технологическая карта**  
**дисциплины «Совершенствование в спортивной специализации»**  
**семестр 8, ЗЕТ 3, вид аттестации – зачет, акад. часов – 108, баллов рейтинга – 150**

Таблица 16

Виды учебной работы	№ недели сем.	Трудоемкость, ак. час				СРС	Форма текущего контроля успеваемости (в соотв. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия						
		ЛК	ПЗ	АСРС				
<b>Модуль 4 Настольный теннис</b>		<b>6</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>54</b>		<b>150</b>	
1.1 Техника и тактика игры в настольный теннис	9-11	2	22	6	18	Терминологический диктант Практич. работа 1	10 20	
1.2 Методика обучения (техника)	12-13	2	14	10	20	Ролевое задание Коллоквиум Тестов. задания	20 10 20	
1.3 Правила соревнований	14-15	2	12	2	16	Ролевое задание Практ. работа 2	20 20	
<b>Учет посещения занятий</b>							<b>30</b>	
<b>Итого по модулю 4</b>		75– 104 балла (удовл.) 105 – 134 балла (хорошо) 135 – 150 баллов (отлично)						

## Карта учебно-методического обеспечения

Дисциплина «Совершенствование в спортивной специализации» для направления 050100.62 – «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура», форма обучения – очная, заочная.

Всего часов (12 з. е.) – 432, из них лекций – 48, практических занятий – 165, СРС ауд. –72, внеаудиторная СРС – 219.

Обеспечивающая кафедра – «кафедра теории и методики физического воспитания» семестр – 4,5,6,7,8

Таблица 17 – Обеспечение дисциплины учебными изданиями

Библиографическое описание* издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библи. НовГУ	Наличие в ЭБС
<i>Учебники и учебные пособия</i>		
1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. – 478 с.	10	
2. Подласый И. П. Педагогика: учебник: для вузов / И. П. Подласый. - 2-е изд., доп. - М.: Юрайт, 2011. - 574 с.	12	
3. Спортивные игры, техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. / Ю. Д. Железняк [и др.] - изд., стер. - М: «Академия», 2004-2010.- 517 с.	10	
<i>Учебно-методические издания</i>		
1. Основы гимнастической терминологии: методическое пособие/Сост. Е.Г. Чистякова/ НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород.- 2011.- 40с.	10	
2. Настольный теннис: Методические рекомендации /Сост. О.Н. Кирсанова / НовГУ имени Ярослава Мудрого. – Великий Новгород. – 2006. – 28 с.	10	
3. Рабочая программа «Совершенствование в спортивной специализации» (Чистякова Е.Г., Кирсанова О.Н., 2012г.)		

Действительно для учебного года 2012/2013; 2013/2014; 2014/2015

Зав. кафедрой теории и методики физического воспитания \_\_\_\_\_ / Л.И. Уткина/

СОГЛАСОВАНО

Согласовано с НБ НовГУ

Зав. отделом \_\_\_\_\_ Ершова Л.Н.