

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ



Декан ФЭУ

 З.М. Чомаева

26.06.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

*(наименование дисциплины (модуля))*

**Направление подготовки**

09.03.03 Прикладная информатика

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**«Прикладная информатика в экономике»**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная / заочная**

**Год начала подготовки - 2021**

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2023

Программу составил(а): старший преподаватель кафедры физической культуры и общественного здоровья Узденов А.-З. Х.-М.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 922 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования» - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» с изменениями и дополнениями от 8 февраля 2021 г., образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, профиль – Прикладная информатика в экономике; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год

Протокол № 10 от 20.06.2023 г.

Заведующий кафедрой  Каракетов А.К.

## Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля) .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий . <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5.2. Краткое содержание лабораторных занятий .....	14
5.3. Примерная тематика курсовых работ.....	14
6. Образовательные технологии .....	14
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	14
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций .....	14
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	17
7.2.1. Примерные вопросы к итоговой аттестации .....	17
7.2.2. Тестовые задания для проверки знаний студентов .....	19
Ключи к тестовым заданиям: .....	23
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров.....	24
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы,необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	25
8.1. основная учебная литература .....	25
8.2. дополнительная учебная литература .....	25
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	26
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	26
10.1. Общесистемные требования .....	26
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	27
10.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	27
11.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	28
12. Лист регистрации изменений .....	30

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Цель** освоения дисциплины: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся, посредством занятий настольным теннисом.

Для достижения цели ставятся **задачи**:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

**Дисциплина (модуль) изучается:** по очной форме 1, 2, 3 курсы, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры;

– по заочной форме 1, 2, 3 курсы .

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	Б1.В.15
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в учебном плане относится дисциплинам вариативной части является одной из важных в процессе решения задач личностного и профессионального становления будущего бакалавра.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Полученные знания в процессе изучения дисциплины, позволят успешно пройти все виды практик.	

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	Способен поддерживать	УК.Б-1.1 анализирует задачу и её базовые составляющие в	<b>Знать:</b> историю развития физической культуры и спорта;

	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	соответствии с заданными требованиями УК.Б-1.2 осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов УК.Б-1.3 при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения УК.Б-1.4 выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи УК.Б-1.5 рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	научно биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. <b>Уметь:</b> определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровье-сбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. <b>Владеть:</b> 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). опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
--	--	--	---

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	328	328
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)</b>	328	328
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	216	
<b>в том числе:</b>		
лекции		
семинары, практические занятия	216	
практикумы		
лабораторные работы		

<b>Внеаудиторная работа:</b>		
консультация перед зачётом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	112	308
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		20
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет(1, 2, 3, 4, 5, 6)	Зачет(1, 2, 3, 4, 5, 6)

## 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел, тема, содержание темы дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля
			Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	
			Лек	Пр.	Лаб			
	<b>Техническая подготовка настольный теннис.</b>							
1.	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2			УК-7,	Устный опрос
	<b>Раздел1 Основы техники игры.</b>							
2.	Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче.	2		2			УК-7	Устный опрос
3.	Льготные упражнения. Средства СФП Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.	2		2			УК-7,	Устный опрос тест

4.	Упражнения для развития чувства мяча Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат). практическое занятие. Обучение технике основных ударов: а) срезка, б) накат. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.	4		4			УК-7,	Устный опрос
5.	Упражнения для развития быстроты. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча. Обучение технике ударов а) подставка, б) свеча. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Учебная игра	4		4			УК-7	Устный опрос
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>								
6.	С/У на быстроту, координацию движений. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления Учебная игра.	4		4			УК-7,	Устный опрос
7.	Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	4		4			УК-7,	Устный опрос
8.	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП	4		4			УК-7	Устный опрос
9.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	4		4			УК-7,	Устный опрос тест
10.	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	4		4			УК-7	Устный опрос тест
11.	Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.	2		2			УК-7	Устный опрос
<b>Раздел 1. Техническая подготовка теннисиста</b>								
12.	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	2		2			УК-7	Устный опрос
	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча.	2		2			УК-7	Устный опрос
13.	Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /Упр. на чувство мяча.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
14.	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на рук ног, на быстроту.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
15.	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	4		2		2	УК-7	Устный опрос
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>								
16.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП.	2		2			УК-7	Устный опрос тест
17.	Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	4		2		2	УК-7	Устный опрос тест
18.	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения	4		2		2	УК-7	Устный опрос тест

	Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
19.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	4		2		2	УК-7	Устный опрос
	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4		2		2	УК-7	
	<b>Раздел 1. Техническая подготовка теннисиста</b>							
20.	Совершенствование основным стойкам теннисиста.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
21.	Техника работы ног при ударах справа и слева в движении.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
22.	Совершенствование ударов с перемещением.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
	Удар справа срезкой с отскока в движении.	4		2		2		
23.	Закрепление знаний о правилах игры на счет.	4		2		2	УК-7	Устный опрос тест
24.	Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
25.	Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
26.	Атакующие удары по линии.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
27.	Игра с коротких и длинных мячей.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>							
28.	Тактические схемы.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
29.	Выполнение подач разным ударом.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
30.	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
31.	Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
32.	Тактика игры с разными противниками.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
33.	Основные тактические варианты игры.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
34.	Игра с тренером.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
35.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
36.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
	<b>Раздел 1. Техническая подготовка теннисиста</b>							
37.	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
38.	Игра накатом - сочетание накатов с право и с лево.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
39.	Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
40.	Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
41.	Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	2		2			УК-7	Устный опрос
42.	Срезке с лево с право и в сочетании.	2		2			УК-7	Устный опрос



	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>						
43.	Комбинаций применяемые в настольном теннисе.	4		2		2	УК-7 Устный опрос
44.	Выполнение подач разными ударами.	4		2		2	УК-7 Устный опрос
45.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.	6		4		2	УК-7 Устный опрос
46.	Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.	6		4		2	УК-7 Устный опрос
47.	Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке.	6		4		2	УК-7 Устный опрос
48.	Упражнения на совершенствования координации движений	6		4		2	УК-7 Устный опрос
49.	Изучение способов увеличение скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)	6		4		2	УК-7 Устный опрос
50.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6		4		2	УК-7 Устный опрос
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>						
51.	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП	4		4			УК-7 Устный опрос
52.	Совершенствование подач и их приёма	4		2		2	УК-7 Устный опрос
53.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4		2		2	УК-7 Устный опрос
54.	Розыгрыш баланса с различного счета. СУ	4		2		2	УК-7 Устный опрос
55.	Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	4		2		2	УК-7 Устный опрос
56.	Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту	4		2		2	УК-7 Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>						
57.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4		2		2	УК-7 Устный опрос
58.	Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП	4		2		2	УК-7 Устный опрос
59.	Тактика парных игр, командной встреч.	4		2		2	УК-7 Устный опрос
60.	Игра с форой. СФП	4		2		2	УК-7 Устный опрос
61.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП	4		2		2	УК-7 Устный опрос
62.	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	4		2		2	УК-7 Устный опрос
63.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4		2		2	УК-7 Устный опрос
64.	Ведение тактической борьбы.	4		2		2	УК-7 Устный опрос
65.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	2		2			УК-7 Устный опрос
66.	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>						
67.	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.	4		2		2	УК-7 Устный опрос
68.	Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи.	4		2		2	УК-7 Устный опрос
69.	Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите.	4		2		2	УК-7 Устный опрос

70.	Срезка, подрезка					УК-7	Устный опрос
71.	Совершенствование атакующих контра атакующих действий.	4		4		УК-7	Устный опрос
72.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4		4		УК-7	Устный опрос
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>							
73.	Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом	4		4		УК-7	Устный опрос
74.	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	6		6		УК-7	Устный опрос
75.	Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля	6		6		УК-7	Устный опрос
76.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	6		6		УК-7	Устный опрос
77.	Ведение тактической борьбы	6		4	2	УК-7	Устный опрос
78.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6		4	2	УК-7	Устный опрос
79.	Контроль						
80.	Итого	<b>328</b>		<b>216</b>	112		

### ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел, тема, содержание темы дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр.	Лаб			
	<b>Техническая подготовка настольный теннис.</b>							
1.	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2				2	УК-7,	Устный опрос
	<b>Раздел1 Основы техники игры.</b>							
2.	Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче.	2				2	УК-7	Устный опрос
3.	Латлетические упражнения. Средства СФП Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.	2				2	УК-7,	Устный опрос тест

4.	Упражнения для развития чувства мяча Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат). практическое занятие. Обучение технике основных ударов: а) срезка, б) накат. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.	4				4	УК-7,	Устный опрос
5.	Упражнения для развития быстроты. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча. Обучение технике ударов а) подставка, б) свеча. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Учебная игра	4				4	УК-7	Устный опрос
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>								
6.	С/У на быстроту, координацию движений. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления Учебная игра.	4				4	УК-7,	Устный опрос
7.	Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	4				4	УК-7,	Устный опрос
8.	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП	4				4	УК-7	Устный опрос
9.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	4				4	УК-7,	Устный опрос тест
10.	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	4				4	УК-7	Устный опрос тест
11.	Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.	2				2	УК-7	Устный опрос
<b>Раздел 1. Техническая подготовка теннисиста</b>								
12.	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	2				2	УК-7	Устный опрос
	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча.	2				2	УК-7	Устный опрос
13.	Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /Упр. на чувство мяча.	4				4	УК-7	Устный опрос
14.	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на рук ног, на быстроту.	4				4	УК-7	Устный опрос
15.	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	4				4	УК-7	Устный опрос
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>								
16.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП.	2				2	УК-7	Устный опрос тест
17.	Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	4				4	УК-7	Устный опрос тест
18.	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения	4				4	УК-7	Устный опрос тест

	Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	4				4	УК-7	Устный опрос
19.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	4				4	УК-7	Устный опрос
	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4				4	УК-7	
	<b>Раздел 1. Техническая подготовка теннисиста</b>							
20.	Совершенствование основным стойкам теннисиста.	4				4	УК-7	Устный опрос
21.	Техника работы ног при ударах справа и слева в движении.	4				4	УК-7	Устный опрос
22.	Совершенствование ударов с перемещением.	4				4	УК-7	Устный опрос
	Удар справа срезкой с отскока в движении.	4				4		
23.	Закрепление знаний о правилах игры на счет.	4				4	УК-7	Устный опрос тест
24.	Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории.	4				4	УК-7	Устный опрос
25.	Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	4				4	УК-7	Устный опрос
26.	Атакующие удары по линии.	4				4	УК-7	Устный опрос
27.	Игра с коротких и длинных мячей.	4				4	УК-7	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>							
28.	Тактические схемы.	4				4	УК-7	Устный опрос
29.	Выполнение подач разным ударом.	4				4	УК-7	Устный опрос
30.	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	4				4	УК-7	Устный опрос
31.	Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	4				4	УК-7	Устный опрос
32.	Тактика игры с разными противниками.	4				4	УК-7	Устный опрос
33.	Основные тактические варианты игры.	4				4	УК-7	Устный опрос
34.	Игра с тренером.	4				4	УК-7	Устный опрос
35.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	4				4	УК-7	Устный опрос
36.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4				4	УК-7	Устный опрос
	<b>Раздел 1. Техническая подготовка теннисиста</b>							
37.	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча.	4				4	УК-7	Устный опрос
38.	Игра накатом - сочетание накатов с право и с лево.	4				4	УК-7	Устный опрос
39.	Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.	4				4	УК-7	Устный опрос
40.	Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.	4				4	УК-7	Устный опрос
41.	Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	4				4	УК-7	Устный опрос
42.	Срезке с лево с право и в сочетании.	4				4	УК-7	Устный опрос

	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>						
43.	Комбинаций применяемые в настольном теннисе.	4			4	УК-7	Устный опрос
44.	Выполнение подач разными ударами.	4			4	УК-7	Устный опрос
45.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.	6			6	УК-7	Устный опрос
46.	Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.	4			4	УК-7	Устный опрос
47.	Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке.	4			4	УК-7	Устный опрос
48.	Упражнения на совершенствования координации движений	4			4	УК-7	Устный опрос
49.	Изучение способов увеличение скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)	4			4	УК-7	Устный опрос
50.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4			4	УК-7	Устный опрос
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>						
51.	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП	4			4	УК-7	Устный опрос
52.	Совершенствование подач и их приёма	4			4	УК-7	Устный опрос
53.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4			4	УК-7	Устный опрос
54.	Розыгрыш баланса с различные счета. СУ	4			4	УК-7	Устный опрос
55.	Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	4			4	УК-7	Устный опрос
56.	Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту	4			4	УК-7	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>						
57.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4			4	УК-7	Устный опрос
58.	Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП	4			4	УК-7	Устный опрос
59.	Тактика парных игр, командной встреч.	4			4	УК-7	Устный опрос
60.	Игра с форой. СФП	4			4	УК-7	Устный опрос
61.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП	4			4	УК-7	Устный опрос
62.	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	4			4	УК-7	Устный опрос
63.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4			4	УК-7	Устный опрос
64.	Ведение тактической борьбы.	4			4	УК-7	Устный опрос
65.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	2			2	УК-7	Устный опрос
66.	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>						
67.	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.	4			4	УК-7	Устный опрос
68.	Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи.	4			4	УК-7	Устный опрос
69.	Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите.	4			4	УК-7	Устный опрос

70.	Срезка, подрезка					УК-7	Устный опрос
71.	Совершенствование атакующих контра атакующих действий.	4			4	УК-7	Устный опрос
72.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4			4	УК-7	Устный опрос
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>							
73.	Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом	4			4	УК-7	Устный опрос
74.	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	4			4	УК-7	Устный опрос
75.	Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля	4			4	УК-7	Устный опрос
76.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4			4	УК-7	Устный опрос
77.	Ведение тактической борьбы	4			4	УК-7	Устный опрос
78.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6			6	УК-7	Устный опрос
79.	Контроль	<b>20</b>					
80.	Итого	<b>328</b>			308		

### 5.2. Краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

### 5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

## 6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и лабораторных занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-7</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> историю развития	Не знает историю развития	В целом знает историю развития	Знает методы истории развития	

<p>физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p>	<p>физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p>	<p>физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p>	<p>физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p>	
<p><b>Уметь:</b> определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>Не умеет определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>В целом умеет определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>Умеет определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	
<p><b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической</p>	<p>Не владеет двигательными навыками в области физической культуры и спорта</p>	<p>В целом владеет двигательными навыками в области физической культуры и спорта</p>	<p>Владеет двигательными навыками в области физической культуры и спорта</p>	

	, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке). опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.				
Повышенный	<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа</p>				<p>В полном объеме знает историю развития физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p> <p>Умеет в полном объеме определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической</p>



	и стиля жизни;				деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.
	<b>Владеть:</b> двигательными навыками в области физической культуры и спорта				В полном объеме владеет двигательными навыками в области физической культуры и спорта

**7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

**7.2.1. Примерные вопросы к итоговой аттестации**

1. Общие основы теории настольного тенниса.
2. Подброс мяча при подаче. Л\атлетические упражнения.
3. Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону.
4. Обучение технике на месте в целом.
5. Обучение технике основных ударов: а) срезка, б) накат.
6. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.
7. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча.
8. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите.
9. Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей.
10. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.
11. Оценка игровой деятельности теннисистов.
12. Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов.
13. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на рук ног, на быстроту.
14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов. Основы тактики и судейства.
15. Турниры. Свободная игра Л\атлетические упражнения.
16. Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.
17. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.
18. Оценка игровой деятельности теннисистов.
19. Совершенствование основным стойкам теннисиста.
20. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении.
21. Закрепление знаний о правилах игр ы на счет. Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории. Обучение ударом с разным видом вращения мяча. Атакующие удары по линии. Игра с коротких и

- длинных мячей. Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом. Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
22. Учебная игра. Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Оценка игровой деятельности теннисистов. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча. Игра накатом - сочетание накатов с право и с лево. Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.
  23. Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением. Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.
  24. Срезке с лево с право и в сочетании. Комбинаций применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами. Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.
  25. Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей. Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке. Упражнения на совершенствования координации движений. Изучение способов увеличение скорости вращение при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести). Оценка игровой деятельности теннисистов.
  26. Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола
  27. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы. Оценка игровой деятельности теннисистов.
  28. Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.
  29. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи.
  30. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.
  31. Совершенствование атакующих контра атакующих действий. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.
  32. Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом.
  33. Ведение тактической борьбы. Оценка игровой деятельности теннисистов.

### **Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине**

#### **«Элективные курсы по физической культуре и спорту»:**

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного

аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

## 7.2.2. Тестовые задания для проверки знаний студентов

### УК-7

#### Вариант 1.

#### Каким упражнением проверить физическое качество- гибкость?

- а) подтягивание в висе на перекладине; б) прыжки в длину с места;
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь; г) кувырок вперед.

#### Как подразделяется современный спорт?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений; б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

#### Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) Силовых упражнений
- б) Скоростных упражнений
- в) Упражнений на координацию г) Упражнений на выносливость

#### Что символизируют Олимпийские кольца?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр; б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

#### Первые Олимпийские Игры были проведены в 776 до н.э. в Олимпии. Кому они были посвящены?

- а) Зевсу б) Афине
- в) Гераклу
- г) Посейдону

#### Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем б) секли лавровым венком в) объявляли героем
- г) изгоняли со стадиона

#### Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) Переутомлением; б) Утомлением;
- в) Нагрузкой; г) Перегрузкой.

#### Результатом физической подготовки является:

- а) Физическое развитие человека; б) Физическое совершенство;
- в) Физическая подготовленность; г) Физическое воспитание.

**Физические качества – это:**

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

**Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

**Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а) Гибкость; б) Быстроту;
- в) выносливость; г) Ловкость.

**К основным физическим качествам относятся ...**

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

**Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- а) Правила соревнований
- б) Программа соревнований в) Положение соревнований г) Протокол соревнований

**Способность противостоять утомлению, способность длительного выполнения какой-либо деятельности без снижения ее эффективности – это?**

- а) сила
- б) ловкость
- в) выносливость г) гибкость

**Вариант 2**

**Физическое упражнение – это ...**

- а) Один из методов физического воспитания;
- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) Основное средство физического воспитания;
- г) Методический прием обучения двигательным действиям.

**В каком виде спорта время не ограничивается?**

- а) волейбол б) футбол;
- в) баскетбол; г) гандбол.

**С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)?**

- а) желтый б) синий в) красный г) зеленый

**В каком году Российские спортсмены участвовали на Олимпиаде под Олимпийским флагом?**

- а) 1992 г.
- б) 1994 г.
- в) 2000 г.
- г) 2004 г.

**Кто из математиков и философов древней Греции был Олимпийским чемпионом?**

- а) Пифагор б) Платон
- в) Аристотель г) Протагор

**В какой игре на площадке одновременно присутствует наименьшее количество игроков?**

- а) Баскетбол; б) Волейбол; в) Хоккей;
- г) Водное поло.

**В каком виде спорта А.С.Пушкин был чемпионом Петербурга?**

- а) плавание; б) стрельба;
- в) марафонский бег; г) фигурное катание.

**Какие изменения в правилах приняла международная федерация легкой атлетики в 2010 году?**

- а) Правила финиширования б) Правила фальстарта
- в) Правила бега по повороту г) Правила бега по дистанции

**Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а) Гибкость; б) Быстроту;
- в) выносливость; г) Ловкость.

**К основным физическим качествам относятся ...**

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

**Что необходимо сделать пострадавшему при остановке сердца?**

- а) искусственное дыхание б) непрямой массаж
- в) переливание крови
- г) электрокардиограмму

**Чем бьют по мячу игроки в гольф?**

- а) клюшка б) бита
- в) кий г) ракетка

**В каком из беговых видов легкой атлетики, его участники преодолевают наибольшую по протяженности дистанцию?**

- а) спринт б) марафон в) эстафета г) кросс

**Отличительные внешние признаки утомляемости**

- а) одышка, потливость б) повышенный пульс в) головная боль
- г) жжение в желудке

**Вариант 3**

**Физические качества - это:**

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
- г) Методический прием обучения двигательным действиям

**К основным физическим качествам относятся:**

- а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов
- в) бег, прыжки, метания, ходьба г) шаг, бег, прыжки

**Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- а) тяжелая атлетика
- б) современное пятиборье в) гимнастика
- г) конный спорт

**Какой легкоатлетический снаряд спортсмены толкают?**

- а) копье б) ядро в) диск г) молот

**Сила - это**

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"
- г) укрепление опорно-двигательного аппарата

**Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

- а) подвижных и спортивных игр б) скоростно-силовых упражнений
- в) прыжков вверх с места г) плавании

**В какой из этих игр используется мяч наибольшей величины?**

- а) баскетбол б) футбол
- в) волейбол г) гандбол

**Какие упражнения считаются развивающими силу:**

- а) подтягивания, отжимания б) наклоны
- в) подвижные игры г) прыжки на 360

**Что называют быстротой:**

- а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
- б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
- в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
- г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

**Какие упражнения развивают быстроту:**

- а) бег на длинные дистанции
- б) отжимания
- в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
- г) прыжки с места

**Что такое выносливость:**

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой
- г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

**Что называют гибкостью:**

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой
- г) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

**Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела:**

- а) гибкость
- б) сила
- в) ловкость
- г) выносливость

**Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:**

- а) игра в волейбол
- б) прыжок с места
- в) бег в медленном темпе
- г) бег на 100 м

**Ключи к тестовым заданиям:****Вариант 1**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
в	а	в	б	а	г	б	в	б	б	в	в	в	в

**Вариант 2**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
в	а	б	б	а	а	а	б	в	в	а	а	б	а

**Вариант 3**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
б	а	в	б	б	а	а	а	а	в	а	в	б	в

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний**

*Ключи к тестовым заданиям.*

**Шкала оценивания** (за правильный ответ дается 1 балл)

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

#### **Критерии оценки тестового материала:**

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объеме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объеме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

#### **7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о бально-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета бально-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Пропуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).



**Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

**8.1. основная учебная литература**

1. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007>.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 7-е изд. стер. - Москва: Спорт, 2020. - 342 с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153759> (дата обращения: 31.05.2023). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5d36b382bede05.74469718](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/993540>.
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>.

**8.2. дополнительная учебная литература**

1. Лазарев, И. В. Физическая культура в юридическом вузе : учебно-методическое пособие / И. В. Лазарев, А. А. Ромашов. - Москва : РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice).

- ISBN 978-5-93916-373-6. - Текст : электронный. - URL:  
<https://znanium.com/catalog/product/518252>.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>.

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом ( <i>указать текст из источника и др.</i> ). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и практического типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.

## 10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 10.1. Общесистемные требования

*Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»*

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 учебный год	Договор №915 эбс ООО «Знаниум» от 12.05.2023г.	Действует до 15.05.2024г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2023 / 2024 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/">kchgu/</a>	Бессрочный
2023 / 2024 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от	Бессрочно

	22.03.2016г. Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно.	
--	--	--

### 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий. Специализированная мебель: – скамьи, доска меловая. Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь.</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29, корпус № 3, Большой игровой зал</p>
<p>Спортивная площадка МКОУ КГО «Гимназия №4 имени М.А. Хабичева». Спортивные сооружения: – скамья, брусья параллельные, перекладины разной высоты, беговые дорожки, футбольное поле, ворота для ручного мяча, ворота для футбола, прыжковые ямы, оборудования для прыжков в высоту, сектор для толкания ядра, для метания гранаты, площадки для баскетбола, волейбола, минифутбола, гандбола.</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 45-а</p>
<p>Аудитория для самостоятельной работы обучающихся. <i>Специализированная мебель:</i> столы ученические, стулья, доска меловая. <i>Учебно-наглядные пособия (в электронном виде).</i> <i>Технические средства обучения:</i> ноутбуки в количестве 3 шт. с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета. <i>Лицензионное программное обеспечение:</i> – Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная – Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная – ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная – Calculate Linux (внесён в ЕРПИ Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная – Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная – Антивирус Касперского. Действует до 03.03.2025 г. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.).</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебно-лабораторный корпус, ауд. 507</p>

### 10.3. Современные профессиональные базы данных и информационные

## ***справочные системы***

### ***Современные профессиональные базы данных***

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir  
<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

### ***Информационные справочные системы***

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

## **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280\*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2. Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;

- видеоконплекты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером. Распределение специализированного оборудования.

## 12. Лист регистрации изменений

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам и на использование комплектов лицензионного программного обеспечения	Решение ученого совета КЧГУ от 02.07 2020г.
2.	Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
3.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам: Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.) Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
4	Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.	Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.