

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*  
З.М. Чомаева

26.06.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

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

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**38.03.01 - Экономика**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**заочная**

**Год начала подготовки - 2019**

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2023

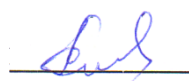
Программу составил(а): *ст. преподаватель Ортабаев К.Дж.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и на основании учебного плана.

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

Протокол № 10 от 20.06.2023г.

Зав. кафедрой



Каракетов А.К.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модуля).....	4
3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
6. Перечень учебное -методического обеспечения для самостоятельной работы.....	10
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	12
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	12
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах...	13
7.3. Типовые контрольные задания этапов формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	13
7.3.1 Контрольные нормативы.....	13
7.3.2 Формы тестирования.....	14
7.3.3 Критерии оценки технического мастерства студентов в настольном теннисе.....	14
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	15
7.4.1 Показатели оценивания компетенций и шкала оценки.....	15
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины модуля.....	16
8.1 Основная литература.....	16
8.2 Дополнительной учебной литературы.....	16
8.3 Периодические издания Интернет-ресурсы.....	16
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	17
9.1. Методические рекомендации по освоению практических занятия.....	18
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	20
10.1. Общесистемные требования.....	20
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	21
10.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	22
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	20

## 1. Наименование дисциплины «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 поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами настольного тенниса.
- углубление потребности - мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- овладение системой практических умений и навыков средствами настольного тенниса, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модуля). В результате освоения дисциплины у студента формируется следующие компетенций:

	Результаты освоения ОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности (когнитивный компонент). Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент) Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока 1 Дисциплины (модули) (Б1.В.17) изучается на 1 курсе во 2 семестре. В объёме 328 академических часов

Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

опирается на содержание дисциплин «Базовая физическая культура».

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП</b>	
Индекс	<b>Б1.В.17</b>
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь медицинский допуск к практическим занятиям и базовую подготовку по физической культуре в объёме средней школы. Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: «Физическая культура», Безопасность жизнедеятельности.</b>	
Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре: Знать, понимать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья Иметь представление: - о системе научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни; - о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста. Владеть: - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: Подготовка к сдаче зачетных нормативов	

**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.**

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

**Очное/заочное**

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>		328
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>		
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия		
контактные работы		
лабораторные работы		
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
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>		312

<b>Контроль самостоятельной работы</b>		16
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>		зачет

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.

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

**заочное**

№	Наименование и краткое содержание разделов тем дисциплины (модуля)	Объём часов 328		Промежуточная Контрольная
		очное	заочное	
	1 курс	1 сем.	1 см	
	<b>Техническая подготовка настольный теннис.</b>	36	36	Промежуточная Контрольная
1	Тема 1. Общие основы теории настольного тенниса. Техника и тактика игры	2	Ср	Промежуточная Контрольная
	<b>Раздел 1. Основы техники игры.</b>		Ср	
2	Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче.	2		Промежуточная Контрольная
3	Л\атлетические 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	Ср	Промежуточная Контрольная
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	Ср	Промежуточная Контрольная
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	Ср	Промежуточная Контрольная
	<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	4	Ср	Промежуточная Контрольная

	игра.			
7	Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	4	Ср	Промежуточная Контрольная
8	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП	4	Ср	Промежуточная Контрольная
9	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	4		Промежуточная Контрольная
10	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и между линиями. Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.	4		Промежуточная Контрольная
11	Контрольные тестирование	2		Контрольная
	Всего	36ч		
<b>2ой семестр</b>				
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>	36		
12	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	2		Промежуточная Контрольная
13	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча.	2		Промежуточная Контрольная
14	Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /Упр. на чувство мяча.	4		
15	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		Промежуточная Контрольная
16	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	4		Промежуточная Контрольная
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>			
17	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП.	2		Промежуточная Контрольная
18	Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	4		Промежуточная Контрольная
19	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения	4		Промежуточная Контрольная
20	Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	4		Промежуточная Контрольная
21	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	4		Промежуточная Контрольная
22	Оценка игровой деятельности теннисистов.	2		
23	Контрольные тестирование	2		
24	Всего	36		
25	И того за курс	72		
<b>3-ой семестр</b>				
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>			

1	Совершенствование основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. С/У	6		Промежуточная Контрольная
2	Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.	6		Промежуточная Контрольная
3	Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	8		Промежуточная Контрольная
4	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.	6		
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>			
5	Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом.	8		Промежуточная Контрольная
6	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	8		Промежуточная Контрольная
7	Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	8		Промежуточная Контрольная
8	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.	8		Промежуточная Контрольная
9	Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	8		Промежуточная Контрольная
10	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4		
11	Контрольные тестирование	2		
	Всего	72		
	<b>4-ой семестр</b>			
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>			
1	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, сочетание накатов с право и с лево.	6		Промежуточная Контрольная
2	Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.	8		Промежуточная Контрольная
3	Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.	8		Промежуточная Контрольная
4	Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Срезке с лево с право и в сочетании.	8		Промежуточная Контрольная
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>			
5	Комбинаций применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами.	8		Промежуточная Контрольная
6	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.	8		Промежуточная Контрольная
7	Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.	8		Промежуточная Контрольная
8	Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке. Упражнения на совершенствования координации движений	8		Промежуточная Контрольная



9	Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)	8		Промежуточная Контрольная
10	<b>Оценка игровой деятельности теннисистов.</b>	2		
11	<b>Контрольные тестирование</b>	2		
	<b>Всего</b>	72		
	<b>И того за 2 курс</b>	144		
<b>5-ой семестр</b>				
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>			Промежуточная Контрольная
1	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП	4		Промежуточная Контрольная
2	Совершенствование подач и их приёма	4		
3	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета. СУ	4		Промежуточная Контрольная
4	Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту	4		Промежуточная Контрольная
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>			
5	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП	6		Промежуточная Контрольная
6	актика парных игр, командной встреч. Игра с форой. СФП	4		Промежуточная Контрольная
7	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП	6		Промежуточная Контрольная
8	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	8		
9	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	8		Промежуточная Контрольная
10	<b>Оценка игровой деятельности теннисистов.</b>	2		
11	<b>Контрольные тестирование</b>	2		
	<b>Всего</b>	54		
<b>6-ой семестр</b>				
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>			
12	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.	6		Промежуточная Контрольная
13	Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	4		Промежуточная Контрольная
14	Совершенствование атакующих контра атакующих действий.	6		Промежуточная Контрольная
15	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	6		Промежуточная Контрольная
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>			

16	Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом)	12		Промежуточная Контрольная
17	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	10		
18	Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля	4		Промежуточная Контрольная
19	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы	6		Промежуточная Контрольная
20	<b>Оценка игровой деятельности теннисистов.</b>	2		
21	<b>Контрольные тестирование. зачет</b>	2		Контрольная
	<b>Всего</b>	58		
	<b>Итого (3 курс)</b>	328		

***Перечень заданий для самостоятельной работы.***

***Общая и специальная физическая подготовка.*** Использование различных игр и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца.

Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом

- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);
- координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой);
- игра после физической и вестибулярной нагрузки; - гимнастика для глаз.

***Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого 1-3 годов обучения:***

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
9. Техник подачи.
10. Игра накатами по диагонали.
11. Игра накатами по линии.
12. Подача накатом.
13. Игра подрезками.
14. Игра топ-спинами
15. Подача подрезками.
16. Игра боковыми вращениям

Использование различных игр и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца. Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом.

Можно использовать игры- упражнения: «Солнышка», «Два против пяти», «Один против четырех» «Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1 этап - начальный		
Показатели	Критерии	Шкала оценивания
<p>Способность обучающегося продемонстрировать наличие практических знаний при решении учебных заданий.</p> <p>Способность в применении и умении в процессе освоение учебной дисциплины, в решение практических задач.</p> <p>Способность, навык повторения; самостоятельно воспроизвести элементы практических заданий</p> <p>Самостоятельно методически правильно подбирать индивидуальные средства и методы физического воспитания и укрепления индивидуального здоровья</p>	<p>1.Способность обучающегося продемонстрировать наличие <b>знаний</b> научно – биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>2. Применение <b>умения</b> к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить <b>навык</b> повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу.</p> <p>3.Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков в проведении учебных занятий по физической культуре (подготовитель-ной части) в полном соответствии с требованием подготовки к основной части решение которых было показано преподавателем.</p>	<p><b>2 балла</b> <i>ставится в случае:</i> не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p><b>3 балла</b> <i>Студент должен:</i> выполнять требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал средние результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p><b>4 балла</b> <i>Студентом должно:</i> быть выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p><b>5 баллов</b> <i>Студент должен:</i> выполнить все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным и теоретическим тестам</p>

## 2 этап - заключительный

<p>Способность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний в области двигательных умений и навыков</p> <p>Самостоятельность в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач</p>	<p>1.Обучающий демонстрирует самостоятельное применение <b>знаний, умений</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции.</p> <p>2.Обучаемый демонстрирует способность самостоятельно воспроизвести элементы занятия, способность самостоятельно методически правильно подбирать индивидуальные средства и метод физического воспитания и укрепления индивидуального здоровья.</p>	<p><b>2 балла</b> <i>ставится в случае:</i> не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p><b>3 балла</b> <i>Студент должен:</i> выполнять требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным и теоретическим тестам</p> <p><b>4 балла</b> <i>Студентом должно:</i> быть выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p><b>5 баллов</b> <i>Студент должен:</i> выполнить все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p>
--	--	---

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, в процессе самостоятельной работы студенты могут пользоваться следующими методическими материалами:

В самостоятельную работу обучающихся по дисциплине «Физическая культура» входит освоение теоретического материала, необходимыми для подготовки к практическим занятиям, в том числе в форме ответов к контрольным вопросам и докладам.

Методические материалы в виде электронных ресурсов находятся в разделе «Информационно-образовательная среда» на сайте КЧГУ (<http://кчгу.рф>).

*Указывается список учебно-методических материалов, которые помогают обучающемуся организовать самостоятельное изучение тем (вопросов) дисциплины (если есть)*

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

### **7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

<b>Перечень (код) контролируемой компетенций</b>	<b>Контролируемые разделы (темы)</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>
ОК-8	Формирование и развитие теоретических знаний, предусмотренных указанными компетенциями	1 этап
ОК-8	Приобретение и развитие практических умений, предусмотренных компетенциями (практические занятия, методико-практические занятия, самостоятельная работа студентов).	1 этап
ОК-8	Закрепление теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями, в ходе выполнения контрольных нормативов, защит рефератов, а также принятие участия в соревновательной деятельности, успешной сдачи зачета	2 этап

### **7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий, выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. Регулярности посещения практических занятий, а также выполнение обязательных и дополнительных тестов по физической подготовки.

### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

#### ***Контроль по дисциплине.***

#### ***Итоговый контроль***

Для контроля усвоения данной дисциплины предусмотрены: 1-6 семестры – зачеты проводится в форме сдачи практических нормативов. (Таблица 1-.3)

#### ***Промежуточный и текущий контроль.***

В процессе изучения дисциплины выполняются контрольные нормативы, оценивающие физическую подготовленность студентов. Выполнение заданий является обязательным для всех студентов.

Средством промежуточного контроля формирования компетенций УК-7 является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных и учебно-тренировочных (для отделения спортивного совершенствования) занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

<b>№</b>	<b>Вид испытаний</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
----------	----------------------	--------------	----------------

		5	4	3	5	4	3
1	Бег 10м	2.3	3,3	3.4	3.6	3.7	3.8
2	Координация Прыжки через скакалку за 1 м	115	114	113	107	106	105
3	Скоростно-силовые качества (Прыжок в длину с места)	2.30	2.15	2.10	1.90	180	170
4	Перемещение в 4-х метровой /5 серий по 10 раз/с 5 сек. интервалом отдыха/сек./	54	57	60	60	63	66
5	Сгибание и разгибание туловища	60	50	40	50	45	35

Для обучающихся, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре, промежуточный контроль предполагает проверку выполнения реферата и составление рекомендаций по профилактике заболеваний средствами физической культуры

### 7.3.1 Контрольные нормативы по специальной физической подготовки

*Таблица 1*

### 7.3.2.Формы контроля: Тестирование «Настольный теннис»

*Таблица 2*

Тестирование	Оценка в балах							
	зачтено						не зачтено	
	юн	де	ю	д	ю	д	юн	де
1.Набивание (жонглирование) на правой стороне ракетки за 1 минуту, кол-во раз	30	25	25	20	20	15	19	14
2. Набивание (жонглирование) на левой стороне ракетки за 1 минуту, кол-во раз	30	25	25	20	20	15	19	14
3. Подрезка справа за 1 минуту, кол-во раз	30	28	25	20	20	14	19	13
4. Накаты «по восьмерке», играющий по диагоналям (по прямым) за 1 минуту, кол-во раз	30	28	25	20	20	14	19	13
5. Поддача справа с высоким подбросом мяча, кол-во раз	10	8	8	6	6	4	5	3
6. Поддача справа/слева короткая за 1 минуту, кол-во раз	10	8	8	6	6	4	5	3

### 7.3.3.Критерии оценки технического мастерства студентов в настольном теннисе.

*Таблица 3*

Контрольные упражнения (тесты) обязательные						
Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) юноши. (девушки)						
Техническое мастерство	Юноши			Девушки		
	Оценки в балах			Оценки в балах		
	5	4	3	5	4	3
Накат справа (слева) по диагонали	30	25	20	27	24	21
Контрудары слева справа со всего стола в левый угол сопернику	30	25	20	27	24	21
Топ-спин справа (слева) на подставке	14	13	12	13	12	11
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на	10	9	8	9	8	7

своей подаче до выигрыша очка острым ударом						
Подача справа (слева) с нижним боковым вращением	13	12	11	9	8	7

#### 7.3.4. Примерные вопросы к зачету:

##### Контрольные вопросы:

1. В какой стране в XIX в настольный теннис получил наибольшее распространение?
2. Кому принадлежит идея по поводу применения полого мяча для игры в настольный теннис?
3. Как возникло название игры "пинг-понг"?
4. В каком году проведен первый официальный турнир по настольному теннису?
5. В каком году была создана Международная федерация настольного тенниса?
6. В каком году настольный теннис стал Олимпийским видом спорта?
7. В каком году в нашей стране создана Федерация бадминтона?
8. Перечислите основные технические приемы ведения игры в настольный теннис.
9. Что относится к тактическим действиям игры в настольный теннис?
10. Назовите виды соревнований по настольному теннису.
11. Назовите размеры стола, сетки, мяча и ракетки для игры в настольный теннис.
12. В чем заключается сущность игры в настольный теннис?
13. Кто входит в судейскую коллегию?
14. Перечислите обязанности главного судьи.
15. Какая подача считается правильной?
16. Когда розыгрыш очка переигрывается?
17. В каких случаях применяется правило активизации игры?
18. Как осуществляется разминка перед игрой?
19. В каких случаях игрока удаляют с площадки?
20. В каких случаях игроку разрешается заменять ракетку?

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Поскольку практически всякая учебная дисциплина призвана формировать сразу несколько компетенций, критерии оценки целесообразно формировать в два этапа.

1-й этап - начальный: определение критериев оценки отдельно по каждой формируемой компетенции. Сущность 1-го этапа состоит в определении критериев для оценивания отдельно взятой компетенции на основе продемонстрированного обучаемым уровня самостоятельности в применении полученных в ходе изучения учебной дисциплины, знаний, умений и навыков.

2-й этап - заключительный: определение критериев для оценки уровня обученности по учебной дисциплине на основе комплексного подхода к уровню сформированности всех компетенций, обязательных к формированию в процессе изучения предмета.

Сущность 2-го этапа определения критерия оценки по учебной дисциплине заключена в определении подхода к оцениванию на основе ранее полученных данных о сформированности каждой компетенции, обязательной к выработке в процессе изучения предмета. В качестве основного критерия при оценке обучаемого при определении уровня освоения учебной дисциплины наличие сформированных у него компетенций по результатам освоения учебной дисциплины.

#### 7.4.1 Показатели оценивания компетенций и шкала оценки

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или низкой уровень освоения компетенции	Оценка «хорошо» (зачтено) или повышенный уровень освоения компетенции	Оценка «отлично» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции
Уровень освоения дисциплины, при котором у обучаемого не сформировано более 50% компетенций. Если же учебная дисциплина выступает в качестве итогового этапа формирования компетенций (чаще всего это дисциплины профессионального цикла) оценка «неудовлетворительно» должна быть выставлена при отсутствии сформированности хотя бы одной компетенции	При наличии более 50% сформированных компетенций по дисциплинам, имеющим возможность до-формирования компетенций на последующих этапах обучения. Для дисциплин итогового формирования компетенций естественно выставлять оценку «удовлетворительно», если сформированы все компетенции и более 60% дисциплин профессионального цикла «удовлетворительно»-	Для определения уровня освоения промежуточной дисциплины на оценку «хорошо» обучающийся должен продемонстрировать наличие 80% сформированных компетенций, из которых не менее 1/3 оценены отметкой «хорошо». Оценивание итоговой дисциплины на «хорошо» обуславливается наличием у обучаемого всех сформированных компетенций причем общепрофессиональных компетенции по учебной дисциплине должны быть сформированы не менее чем на 60% на повышенном уровне, то есть с оценкой «хорошо».-	Оценка «отлично» по дисциплине с промежуточным освоением компетенций, может быть выставлена при 100% подтверждении наличия компетенций, либо при 90% сформированных компетенций, из которых не менее 2/3 оценены отметкой «хорошо». В случае оценивания уровня освоения дисциплины с итоговым формированием компетенций оценка «отлично» может быть выставлена при подтверждении 100% наличия сформированной компетенции у обучаемого, выполнены требования к получению оценки «хорошо» и освоены на «отлично» не менее 50% общепрофессиональных компетенций

В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 4 тестов, включая три обязательных теста контроля специальной физической подготовленности (на основные физические качества) и один вариативный (*таблица 1-3*)

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

### 8.1. Основная учебная литература



1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. 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> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

### 8.2. Дополнительная учебная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

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. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153759> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

3. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. - Москва :Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914634> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/443255> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

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

вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;</li> <li>- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;</li> <li>- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя.</li> </ul> <p>Студент, пропустивший практические занятия, обязан отработать их в установленные преподавателем часы ликвидации задолженностей в виде: устного ответа; реферата или статьи (доклад); практического занятия по материалам (теме) пропущенного (ых) занятия (ий). Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.</p>
Индивидуальная задания	<p>Студенты, занимающиеся по индивидуальным планам, требуют специального внимания, для них необходимы отдельные индивидуальные консультации. Основные задачи, которые стоят перед студентами: самостоятельно изучить необходимый объем знаний об основах оптимизации физической, технической, тактической и психологической подготовки теннисистов разного пола, возраста и квалификации; самостоятельно сформировать представление о необходимости использования разнообразных форм занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных, индивидуально психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной одаренности, состояния здоровья; вооружиться знаниями и умениями использования результатов исследования с целью повышения эффективности педагогических воздействий; научиться определению причин возникновения типичных ошибок у занимающихся, выбору приемов и средств их устранения, созданию условий самоанализа и самосовершенствования; выработать у себя, как у будущего специалиста необходимые прочные навыки оценивания уровня общей и специальной работоспособности теннисистов различной квалификации с помощью комплекса тестов и на их основе внесение коррективов в процесс подготовки спортсменов</p>
Реферат	<p><i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата</p>
Подготовка к зачету	<p><i>Подготовка к зачету необходимо ориентироваться на контрольные тесты</i></p>

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

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

1. Спортивная площадка МКОУ КГО «Гимназия №4 имени М.А. Хабичева» (Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 45-а)

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.

2. Спортивный зал для проведения практических занятий (Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 3, Гимнастический зал)

Специализированная мебель:

скамья, брусья разной высотой, перекладины, шведская стенка, маты гимнастические, бревно гимнастическое, гимнастический конь, гимнастический козел.

Технические средства обучения:

доска, плеер, телевизор, мультимедийный проектор с экраном, спортивный инвентарь.

3. Читальный зал, 80 мест, 10 компьютеров.

Специализированная мебель: столы ученические, стулья.

Технические средства обучения:

Дисплей Брайля ALVA с программой экранного увеличителя MAGic Pro;

стационарный видеоувеличитель Clear View с монитором;

2 компьютерных роллера USB&PS/2; клавиатура с накладкой (ДЦП);

акустическая система свободного звукового поля Front Row to Go/\$;

персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная

Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная

ABBYY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная

Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020),  
бессрочная

Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная

4. Научный зал, 20 мест, 10 компьютеров

Специализированная мебель: столы ученические, стулья.

Технические средства обучения:

персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная

Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная

ABBYY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная

Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020),  
бессрочная

Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная

5. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся № 507 (учебно-лабораторный корпус)

Специализированная мебель:

столы ученические, стулья, доска меловая.

Учебно-наглядные пособия (в электронном виде).

Технические средства обучения:

ноутбуки в количестве 3 шт. с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная

Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная

ABBYY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная

Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020),  
бессрочная

Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная

Антивирус Касперского. Действует до 03.03.2025г. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.);

### ***10.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru/>

2. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.garant.ru/>

3. Официальный сайт Министерства финансов РФ.[Электронный ресурс]. – URL: <https://minfin.gov.ru/ru/>

4. Официальный сайт журнала «Главбух» [Электронный ресурс]. - <https://www.glavbukh.ru/>

5. Официальный сайт Портала, посвященный бухгалтерскому учету, налогам и аудиторской деятельности в России [Электронный ресурс]. - <https://www.audit-it.ru/>

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

Для лиц с ОВЗ и/или с инвалидностью РПД разрабатывается на основании «Положения об организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева».