

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет психологии и социальной работы  
Кафедра психологии образования и развития

УТВЕРЖДАЮ  
Декан  Ф.О. Семенова  
«» 2024 г.  
М.П. 

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и  
спорту**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) программы

***Дефектология***

Квалификация выпускника

***бакалавр***

Форма обучения

***Очная/Заочная***

Год начала подготовки – 2024

Карачаевск, 2024

Составитель: проф.Эбзеев М.М.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденного приказом № 123 от 22 февраля 2018 г.; основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки **44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, направленность программы «Дефектология»**; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и общественного здоровья на 2024-2025 уч. год, протокол №7 от 25.04.2024г.

## Оглавление

|   |   |
|---|---|
| 1. Наименование дисциплины (модуля): .....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| 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..... | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| 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. Примерная тематика курсовых работ (Заполняется по дисциплинам, для которых учебным планом предусмотрены к.р.).....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....   | 9   |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....   | 10  |
| 7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....  | 10  |
| 7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.....  | 15  |
| 7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины.....   | 15  |
| 7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена .....  | 15  |
| 7.3.2. Тестовый материал для диагностики индикаторов оценивания сформированности компетенций:.....  | 15  |
| Для одного или двух компетенций, привязанных к дисциплине в учебном плане, составляется тестовый материал из не менее 30 заданий. Из них более 1/3 носят характер открытого типа, кейс-заданий, расчетных заданий и т. д.....     | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| Для трех и более компетенций – 45 заданий, распределение по той же схеме.....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| 7.3.3.....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| 7.3.4.....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| 7.3.5 и т.д. ....   | Тексты контрольных работ, темы рефератов , .....,..... <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| 8.1. Основная литература: .....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| 8.2. Дополнительная литература: .....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>  |
| 9.1. Общесистемные требования .....   | 22  |
| 9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....  | 23  |
| 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....   | 23  |

|  |    |
|--|----|
| 9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....                    | 23 |
| 10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья. .... | 23 |
| 11. Лист регистрации изменений .....   | 24 |

## 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Б1.В.12) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на во 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

| <b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО</b>   |         |
|--|---------|
| Индекс   | Б1.В.12 |
| <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |         |
| Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования. |         |

**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходимо для успешного прохождения всех видов практик.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**  
 Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОПВО  | Индикаторы достижения сформированности компетенций   |
|-----------------|--|--|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1</b><br>Знает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.                            |
|                 |  | <b>УК-7.2</b><br>Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
|                 |  | <b>УК-7.3</b><br>Владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.   |

**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          |                             |                        |
|--|----------------------|-----------------------------|------------------------|
|  | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>   | 328                  |                             |                        |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b> | 93                   |                             |                        |
| <b>Аудиторная работа (всего):</b>  |                      |                             |                        |
| в том числе:   |                      |                             |                        |
| лекции   |                      |                             |                        |

|   |       |  |  |
|---|-------|--|--|
| семинары, практические занятия  | 93    |  |  |
| практикумы  |       |  |  |
| лабораторные работы   |       |  |  |
| <b>Внеаудиторная работа:</b>  |       |  |  |
| консультация перед зачетом  |       |  |  |
| 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>   | 235   |  |  |
| <b>Контроль самостоятельной работы</b>  |       |  |  |
| <b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>  | Зачет |  |  |

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

5.1. Для очной формы обучения

| № п/п                             | Курс/ семестр | Раздел, тема дисциплины  | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |                        |      | Сам. Работа |
|-----------------------------------|---------------|--|------------------------------|---|------------------------|------|-------------|
|                                   |               |  |                              | Всего   | Аудиторные уч. занятия |      |             |
|                                   |               |  |                              | Лек.  | Пр.                    | Лаб. |             |
| <b><i>Основы техники игры</i></b> |               |  | <b>72</b>                    |   | <b>15</b>              |      | <b>57</b>   |
| 1.                                | 1/2           | Обучение технике бега на короткой дистанции:<br>а) учить правильному выполнению команды «на старт», «внимание», «марш»<br>б) учить технике выхода из низкого старта в) учить технике бега по дистанции<br>г)учить технике финишированию. | 9                            |   | 2                      |      | 7           |
| 2.                                | 1/2           | Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений.<br>Подброс мяча при подаче.   | 9                            |   | 2                      |      | 7           |
| 3.                                | 1/2           | Латлетические упражнения. Средства СФП<br>Последовательное овладение элементами  | 11                           |   | 4                      |      | 7           |

|    |     |   |           |  |           |  |           |
|----|-----|---|-----------|--|-----------|--|-----------|
|    |     | техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.   |           |  |           |  |           |
| 4. | 1/2 | 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. | 11        |  | 4         |  | 7         |
| 5. | 1/2 | 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                                    | 10        |  | 2         |  | 8         |
| 6. | 1/2 | Зачетное занятие  | 8         |  | 1         |  | 7         |
|    |     | <b>Раздел, тема дисциплины<br/>Тактическая подготовка</b>   | <b>72</b> |  | <b>36</b> |  | <b>36</b> |
| 1  | 2/3 | С/У на быстроту, координацию движений. Обучения тактическим действиям в одиночных играх:<br>а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления Учебная игра.   |           |  |           |  |           |
| 2  | 2/3 | Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра   | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 3  | 2/3 | Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра.<br>Упражнения на координацию движений СУ.ОФП   | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 4  | 2/3 | Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.  | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 5  | 2/3 | Закрепление тактических   | 4         |  | 2         |  | 2         |

|    |     |  |           |  |           |  |           |
|----|-----|--|-----------|--|-----------|--|-----------|
|    |     | действия игроков в защите внутри линии и между линиями.  |           |  |           |  |           |
| 6  | 2/3 | Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.   | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 7  | 2/3 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП.   | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 8  | 2/3 | Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.  | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 9  | 2/3 | Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения  | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 10 | 2/3 | Тактическая подготовка. Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты. | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 11 | 2/3 | Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры  | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 12 | 2/3 | Оценка игровой деятельности теннисистов.   | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 13 | 2/3 | Тактические схемы.   | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 14 | 2/3 | Выполнение подач разным ударом.  | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 15 | 2/3 | Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.  | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 16 | 2/3 | Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.   | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 17 | 2/3 | Тактика игры с разными противниками.   | 4         |  | 2         |  | 2         |
| 18 | 2/3 | Основные тактические варианты игры.  | 4         |  | 2         |  | 2         |
|    |     | <b>Раздел, тема дисциплины</b><br><b>Техническая подготовка теннисиста</b>   | <b>72</b> |  | <b>15</b> |  | <b>57</b> |
| 1  | 2/4 | Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча.  | 9         |  | 2         |  | 7         |
| 2  | 2/4 | Игра накатом - сочетание накатов справа и слева.   | 9         |  | 2         |  | 7         |
| 3  | 2/4 | Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.  | 9         |  | 2         |  | 7         |



|   |     |   |           |  |           |  |           |
|---|-----|---|-----------|--|-----------|--|-----------|
| 4 | 2/4 | Научить приема подачи с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением. | 9         |  | 2         |  | 7         |
| 5 | 2/4 | Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.   | 12        |  | 4         |  | 8         |
| 6 | 2/4 | Срезке слева, справа и в сочетании.   | 11        |  | 4         |  | 7         |
|   |     | <b>Раздел, тема дисциплины</b><br><b><i>Тактическая подготовка</i></b>  | <b>72</b> |  | <b>12</b> |  | <b>60</b> |
| 1 | 3/5 | Выполнение подачи разными ударами.  | 12        |  | 2         |  | 10        |
| 2 | 3/5 | Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.  | 12        |  | 2         |  | 10        |
| 3 | 3/5 | Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.   | 12        |  | 2         |  | 10        |
| 4 | 3/5 | Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке.   | 12        |  | 2         |  | 10        |
| 5 | 3/5 | Упражнения на совершенствования координации движений  | 12        |  | 2         |  | 10        |
| 6 | 3/5 | Изучение способов увеличение скорости вращение при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)              | 12        |  | 2         |  | 10        |
|   |     | <b>Раздел, тема дисциплины</b><br><b><i>Техническая подготовка теннисиста</i></b>   | <b>40</b> |  | <b>15</b> |  | <b>25</b> |
| 1 | 3/6 | Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.                    | 6         |  | 2         |  | 4         |
| 2 | 3/6 | Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи.  | 5         |  | 2         |  | 3         |
| 3 | 3/6 | Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите.   | 5         |  | 2         |  | 3         |
| 4 | 3/6 | Срезка, подрезка  | 5         |  | 2         |  | 3         |

|   |     |   |   |  |   |  |   |
|---|-----|---|---|--|---|--|---|
| 5 | 3/6 | Совершенствование атакующих контра атакующих действий.                    | 7 |  | 4 |  | 3 |
| 6 | 3/6 | Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. | 7 |  | 4 |  | 3 |
| 8 | 3/6 | <b>Зачетное занятие</b>   | 4 |  | 1 |  | 3 |

## 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

**Лабораторные работы и практические занятия.** Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных,

конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

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

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных 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.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

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

### **7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций**

| Компетенци<br>и | Зачтено |                 |                | Не зачтено |
|-----------------|---------|-----------------|----------------|------------|
|                 | Высокий | Средний уровень | Низкий уровень | Ниже       |
|                 |         |                 |                |            |

|   | уровень<br>(отлично)<br>(86-100%<br>баллов)   | (хорошо)<br>(71-85% баллов)   | (удовлетворител<br>ьно)<br>(56-70% баллов)  | порогового<br>уровня<br>(неудовлетворит<br>ельно)<br>(до 55 %<br>баллов)   |
|---|---|---|---|--|
| <b>УК-7</b><br>Способен<br>поддерживат<br>ь должный<br>уровень<br>физической<br>подготовлен<br>ности для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной<br>и<br>профессиона<br>льной<br>деятельности | знает<br>физиологически<br>е и социально-<br>психологические<br>основы<br>физического<br>развития<br>личности и<br>воспитания<br>личности;<br>основные<br>понятия, формы<br>и методы<br>формирования<br>физической<br>культуры,<br>культуры<br>безопасности и<br>здорового образа<br>жизни в<br>различных<br>возрастных<br>группах и при<br>различных<br>физиологически<br>х состояниях;<br>теоретические<br>подходы к<br>безопасной<br>организации и<br>проведению<br>занятий<br>физической<br>культурой и<br>спортом,<br>формированию<br>физических<br>качеств и<br>двигательных<br>навыков;<br>индивидуальные<br>физические<br>возможности<br>при организации<br>и проведении<br>занятий | Знает<br>физиологически<br>е и социально-<br>психологические<br>основы<br>физического<br>развития<br>личности и<br>воспитания<br>личности;<br>основные<br>понятия, формы<br>и методы<br>формирования<br>физической<br>культуры,<br>культуры<br>безопасности и<br>здорового образа<br>жизни в<br>различных<br>возрастных<br>группах и при<br>различных<br>физиологически<br>х состояниях;<br>теоретические<br>подходы к<br>безопасной<br>организации и<br>проведению<br>занятий<br>физической<br>культурой и<br>спортом,<br>формированию<br>физических<br>качеств и<br>двигательных<br>навыков;<br>индивидуальные<br>физические<br>возможности<br>при организации<br>и проведении<br>занятий | Знает<br>в<br>основном<br>физиологически<br>е и социально-<br>психологические<br>основы<br>физического<br>развития<br>личности и<br>воспитания<br>личности;<br>основные<br>понятия, формы<br>и методы<br>формирования<br>физической<br>культуры,<br>культуры<br>безопасности и<br>здорового образа<br>жизни в<br>различных<br>возрастных<br>группах и при<br>различных<br>физиологически<br>х состояниях;<br>теоретические<br>подходы к<br>безопасной<br>организации и<br>проведению<br>занятий<br>физической<br>культурой и<br>спортом,<br>формированию<br>физических<br>качеств и<br>двигательных<br>навыков;<br>индивидуальные<br>физические<br>возможности<br>при организации<br>и проведении | Знает<br>фрагментарно<br>физиологически<br>е и социально-<br>психологические<br>основы<br>физического<br>развития<br>личности и<br>воспитания<br>личности;<br>основные<br>понятия, формы<br>и методы<br>формирования<br>физической<br>культуры,<br>культуры<br>безопасности и<br>здорового образа<br>жизни в<br>различных<br>возрастных<br>группах и при<br>различных<br>физиологически<br>х состояниях;<br>теоретические<br>подходы к<br>безопасной<br>организации и<br>проведению<br>занятий<br>физической<br>культурой и<br>спортом,<br>формированию<br>физических<br>качеств и<br>двигательных<br>навыков;<br>индивидуальные<br>физические<br>возможности<br>при организации<br>и проведении |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
|  | <p>физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности; –основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях;</p> | <p>физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности;</p> | <p>занятий физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности;</p> | <p>занятий физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности; –основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных</p> |
|--|--|---|---|--|

|  |  |   |   |             |
|--|--|---|---|-------------|
|  |  |   |   | состояниях; |
| Умеет применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионального-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | Умеет применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионального-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | Умеет применять в основном средства и методы физического воспитания для осуществления профессионального-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | Не умеет применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионального-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; |             |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  | оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний; применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности;   | оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний; применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности;   | ой деятельности; оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний; применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности;   | оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний; применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности;  |
|  | Владеет навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; | Владеет навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; | Недостаточно владеет навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; | Не владеет навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <p>системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ</p> | <p>системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ</p> | <p>нагрузок; системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ</p> | <p>системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ</p> |
|--|--|--|--|--|

## **7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.**

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inve-lokalnve-akty/>

## **7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

### **7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена**

#### **Вопросы для зачета:**

1. Общие основы теории настольного тенниса.
2. Подброс мяча при подаче. Латлетические 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 слева и справа. Упражнение для 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 игры 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. Приемы 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 слева справа 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 контрнатката 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.

### **7.3.2. Тестовый материал для диагностики индикаторов оценивания сформированности компетенций:**

Компетенции:

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **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  |

**Шкала оценивания** (за правильный ответ дается 3 балла по заданию открытого типа и по 1 баллу для остальных заданий)

- «не зачтено» или «неудовлетворительно» – менее 56%;
- «удовлетворительно» – 56-70%;
- «хорошо» – 71-85%;
- «отлично» – 86-100%.

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

### 8.1. Основная 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>.
2. Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/326438> (дата обращения: 07.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. 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>.
4. [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>.

### 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>.
3. Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту : методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105239> (дата обращения: 07.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 9.1. Общесистемные требования

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

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

#### Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

| Учебный год | Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия документа |
|-------------|---|-------------------------|
| 2024-2025   | Электронно-библиотечная система ООО           | от 12.05.2023г.         |

|                       |  |                 |
|-----------------------|--|-----------------|
| учебный год           | «Знаниум».<br>Договор №915 эбс от 12.05.2023 г.<br>Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>  | до 15.05.2024г. |
| 2024-2025 учебный год | Электронно-библиотечная система «Лань».<br>Договор № 36 от 19.01.2024 г.<br>Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>                                     | Бессрочный      |
| 2024-2025 учебный год | Электронно-библиотечная система КЧГУ.<br>Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1.<br>Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a> | Бессрочный      |
| 2024-2025 учебный год | Национальная электронная библиотека (НЭБ).<br>Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г.<br>Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>                               | Бессрочный      |
| 2024-2025 учебный год | Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г.<br>Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                      | Бессрочный      |
| 2024-2025 учебный год | Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ.<br>Соглашение. Бесплатно.<br>Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>  | Бессрочный      |

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

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

## 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (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
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

## 9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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 Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.



5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

#### **10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

#### **11. Лист регистрации изменений**

В рабочей программе внесены следующие изменения:

| Изменение | Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО | Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО |
|-----------|--|---|
|           |  |   |
|           |  |   |

Вносятся изменения, поступившие после ежегодного утверждения ОПВО