

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

*Исторический факультет*

УТВЕРЖДАЮ  
Декан \_\_\_\_\_ Уртенов  
« 03 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Рабочая программа дисциплины**

Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
(цифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки  
"История; обществознание"

Квалификация выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
Очная/заочная

Год начала подготовки - 2020  
(по учебному плану)

Карачаевск, 2023

Программу составил(а): ст. преподаватель Катаев К.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №126, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль – История; обществознание; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры:  
Физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год

Протокол № 10 от 20.06.2023 г.

Заведующий кафедрой  Каракотов А.К.

## Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля) .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....	6
5.2. <i>Краткое содержание лабораторных занятий</i> .....	14
5.3. <i>Примерная тематика курсовых работ</i> .....	15
6. Образовательные технологии .....	15
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	16
7.1. <i>Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций</i> .....	16
7.2. <i>Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины</i> .....	18
7.2.1. <i>Примерные вопросы к итоговой аттестации</i> .....	18
7.2.2. <i>Тестовые задания для проверки знаний студентов</i> .....	20
Ключи к тестовым заданиям: .....	25
7.2.4. <i>Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров</i> .....	25
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	27
8.1. <i>основная учебная литература</i> .....	27
8.2. <i>дополнительная учебная литература</i> .....	27
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	27
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	27
10.1. <i>Общесистемные требования</i> .....	27
10.2. <i>Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины</i> .....	28
10.3. <i>Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы</i> .....	28
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	29

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### Физическая культура и спорт

**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

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.11
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в учебном плане относится дисциплинам вариативной части является одной из важных в процессе решения задач личностного и профессионального становления будущего бакалавра.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Полученные знания в процессе изучения дисциплины, позволят успешно пройти все виды практик.	

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

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

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7,ПК-2	Способен поддерживать должный уровень	УК.Б-1.1 анализирует задачу и её базовые составляющие в	<b>Знать:</b> историю развития физической культуры и спорта; научно биологические и

	<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>соответствии с заданными требованиями          УК.Б-1.2 осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов          УК.Б-1.3 при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения          УК.Б-1.4 выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи          УК.Б-1.5 рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки</p>	<p>практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.  <b>Уметь:</b> определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровье-сбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.  <b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке). опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
<p><b>ПК-2</b></p>	<p>ПК-2.Способен применять знания при реализации образовательного процесса</p>	<p>ПК-2.1. Формирует образовательную среду в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучающихся в контексте реализации образовательного процесса;          ПК-2.2. Планирует оказание индивидуальной помощи и поддержки обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей;          ПК-2.3. Оценивает достижения обучающихся на основе взаимного</p>	<p>Знать особенности образовательной среды и формирование комфортных условий для обучающихся          Уметь планировать оказание необходимой помощи обучающимся в процессе занятий          Владеть навыками объективной оценки возможностей и результатов занятий</p>

		дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.)	обучающихся
--	--	--	-------------

**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 2 ЗЕТ, 72 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	328	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем(по видам учебных занятий)* (всего)</b>	328	10
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	328	10
лекции		
практические занятия	328	10
лабораторные работы	–	–
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
курсовые работы	–	–
консультация перед экзаменом	–	–
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>	–	58
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	–	4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося(зачет / экзамен)</b>	Зачет(1, 2, 3, 4, 5, 6 зачет)	Зачет (2 семестр)

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

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

**ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Раздел, тема, содержание темы дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля
			Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	
			Лек	Пр.	Лаб			
	<b>Техническая подготовка настольный теннис.</b>							
1.	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выходу из низкого старта) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2			УК-7,ПК-2,	Устный опрос
	<b>Раздел 1 Основы техники игры.</b>							
2.	Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче.	2		2			УК-7,ПК-2	Устный опрос
3.	Латлетические упражнения. Средства СФП Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.	2		2			УК-7,ПК-2,	Устный опрос тест
4.	Упражнения для развития чувства мяча Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат). практическое занятие. Обучение технике основных ударов: а) срезка, б) накат. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.	4		4			УК-7,ПК-2,	Устный опрос
5.	Упражнения для развития быстроты. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча. Обучение технике ударов а) подставка, б) свеча. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Учебная игра	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>							
6.	С/У на быстроту, координацию движений. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления Учебная игра.	4		4			УК-7,ПК-2,	Устный опрос
7.	Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	4		4			УК-7,ПК-2,	Устный опрос
	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос

8.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	4		4			УК-7,ПК-2,	Устный опрос тест
9.	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос тест
10.	Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.	2		2			УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>							
11.	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	2		2			УК-7,ПК-2	Устный опрос
	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча.	2		2			УК-7,ПК-2	Устный опрос
12.	Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /Упр. на чувство мяча.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
13.	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на рук ног, на быстроту.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
14.	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>							
15.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП.	2		2			УК-7,ПК-2	Устный опрос тест
16.	Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос тест
17.	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос тест
	Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
18.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4		4			УК-7,ПК-2	
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>							
19.	Совершенствование основным стойкам теннисиста.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
20.	Техника работы ног при ударах справа и слева в движении.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
21.	Совершенствование ударов с перемещением.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
	Удар справа срезкой с отскока в движении.	4		4				
22.	Закрепление знаний о правилах игр ы на счет.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос тест
23.	Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
24.	Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
25.	Атакующие удары по линии.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
26.	Игра с коротких и длинных мячей.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>							



27.	Тактические схемы.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
28.	Выполнение подач разным ударом.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
29.	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
30.	Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
31.	Тактика игры с разными противниками.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
32.	Основные тактические варианты игры.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
33.	Игра с тренером.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
34.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
35.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>							
36.	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
37.	Игра накатом - сочетание накатов с право и с лево.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
38.	Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
39.	Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
40.	Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
41.	Срезке с лево с право и в сочетании.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>							
42.	Комбинаций применяемые в настольном теннисе.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
43.	Выполнение подач разными ударами.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
44.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.	6		6			УК-7,ПК-2	Устный опрос
45.	Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.	6		6			УК-7,ПК-2	Устный опрос
46.	Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке.	6		6			УК-7,ПК-2	Устный опрос
47.	Упражнения на совершенствования координации движений	6		6			УК-7,ПК-2	Устный опрос
48.	Изучение способов увеличение скорости вращение при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)	6		6			УК-7,ПК-2	Устный опрос
49.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6		6			УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>							
50.	Совершенствование техники выполнения контрнатката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
51.	Совершенствование подач и их приёма	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
52.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос
53.	Розыгрыш баланса с различного счета. СУ	4		4			УК-7,ПК-2	Устный опрос

54.	Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
55.	Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
56.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
57.	Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
58.	Тактика парных игр, командной встреч.	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
59.	Игра с форой. СФП	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
60.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
61.	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
62.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
63.	Ведение тактической борьбы.	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
64.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	2	2		УК-7,ПК-2	Устный опрос
65.	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>					
66.	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
67.	Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи.	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
68.	Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите.	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
69.	Срезка, подрезка				УК-7,ПК-2	Устный опрос
70.	Совершенствование атакующих контра атакующих действий.	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
71.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
72.	Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом	4	4		УК-7,ПК-2	Устный опрос
73.	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	6	6		УК-7,ПК-2	Устный опрос
74.	Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля	6	6		УК-7,ПК-2	Устный опрос
75.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	6	6		УК-7,ПК-2	Устный опрос
76.	Ведение тактической борьбы	6	6		УК-7,ПК-2	Устный опрос
77.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6	6		УК-7,ПК-2	Устный опрос
78.	Контроль					
79.	Итого	<b>328</b>	<b>328</b>			

**ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Раздел, тема, содержание темы дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля
			Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	
			Лек	Пр.	Лаб			
	<b>Техническая подготовка настольный теннис.</b>							
1.	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2				2	УК-7,ПК-2,	Устный опрос
	<b>Раздел 1 Основы техники игры.</b>							
2.	Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче.	2				2	УК-7,ПК-2	Устный опрос
3.	Латлетические упражнения. Средства СФП Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.	2				2	УК-7,ПК-2,	Устный опрос тест
4.	Упражнения для развития чувства мяча Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат). практическое занятие. Обучение технике основных ударов: а) срезка, б) накат. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.	4				4	УК-7,ПК-2,	Устный опрос
5.	Упражнения для развития быстроты. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча. Обучение технике ударов а) подставка, б) свеча. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Учебная игра	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>							
6.	С/У на быстроту, координацию движений. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления Учебная игра.	4				4	УК-7,ПК-2,	Устный опрос
7.	Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	4				4	УК-7,ПК-2,	Устный опрос
	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос

8.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	4				4	УК-7,ПК-2,	Устный опрос тест
9.	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос тест
10.	Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.	2				2	УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>							
11.	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	2				2	УК-7,ПК-2	Устный опрос
	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча.	2				2	УК-7,ПК-2	Устный опрос
12.	Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /Упр. на чувство мяча.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
13.	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на рук ног, на быстроту.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
14.	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>							
15.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП.	2				2	УК-7,ПК-2	Устный опрос тест
16.	Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос тест
17.	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос тест
	Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
18.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4				4	УК-7,ПК-2	
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>							
19.	Совершенствование основным стойкам теннисиста.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
20.	Техника работы ног при ударах справа и слева в движении.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
21.	Совершенствование ударов с перемещением.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
	Удар справа срезкой с отскока в движении.	4				4		
22.	Закрепление знаний о правилах игр ы на счет.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос тест
23.	Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
24.	Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
25.	Атакующие удары по линии.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
26.	Игра с коротких и длинных мячей.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>							

27.	Тактические схемы.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
28.	Выполнение подач разным ударом.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
29.	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
30.	Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
31.	Тактика игры с разными противниками.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
32.	Основные тактические варианты игры.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
33.	Игра с тренером.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
34.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
35.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>							
36.	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
37.	Игра накатом - сочетание накатов с право и с лево.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
38.	Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
39.	Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
40.	Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
41.	Срезке с лево с право и в сочетании.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>							
42.	Комбинаций применяемые в настольном теннисе.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
43.	Выполнение подач разными ударами.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
44.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.	2				2	УК-7,ПК-2	Устный опрос
45.	Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.	2				2	УК-7,ПК-2	Устный опрос
46.	Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке.	2				2	УК-7,ПК-2	Устный опрос
47.	Упражнения на совершенствования координации движений	2				2	УК-7,ПК-2	Устный опрос
48.	Изучение способов увеличение скорости вращение при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)	2				2	УК-7,ПК-2	Устный опрос
49.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6				6	УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>							
50.	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
51.	Совершенствование подач и их приёма	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
52.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
53.	Розыгрыш баланса с различного счета. СУ	4				4	УК-7,ПК-2	Устный опрос

54.	Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
55.	Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>						
56.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
57.	Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
58.	Тактика парных игр, командной встреч.	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
59.	Игра с форой. СФП	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
60.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
61.	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
62.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
63.	Ведение тактической борьбы.	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
64.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	2			2	УК-7,ПК-2	Устный опрос
65.	<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>						
66.	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
67.	Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи.	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
68.	Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите.	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
69.	Срезка, подрезка					УК-7,ПК-2	Устный опрос
70.	Совершенствование атакующих контра атакующих действий.	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
71.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
	<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>						
72.	Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом	4			4	УК-7,ПК-2	Устный опрос
73.	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	6			6	УК-7,ПК-2	Устный опрос
74.	Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля	6			6	УК-7,ПК-2	Устный опрос
75.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	6			6	УК-7,ПК-2	Устный опрос
76.	Ведение тактической борьбы	6			6	УК-7,ПК-2	Устный опрос
77.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6			6	УК-7,ПК-2	Устный опрос
78.	Контроль	<b>20</b>					
79.	Итого	<b>328</b>			<b>308</b>		

## 5.2. Краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

### 5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

## 6. Образовательные технологии

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

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

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

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

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

### 1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5... 10 ошибок);

- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

### 2. Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

### 3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

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

### 7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-7,ПК-2</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> историю развития физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Не знает историю развития физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	В целом знает историю развития физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знает методы истории развития физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	
	<b>Уметь:</b> определять оптимальные и доступные средства физической культуры в	Не умеет определять оптимальные и доступные средства физической культуры в	В целом умеет определять оптимальные и доступные средства физической культуры в	Умеет определять оптимальные и доступные средства физической культуры в	



	здоровье-сбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	здоровье-сбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	здоровье-сбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	сбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	
	<b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке). опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Не владеет двигательными навыками в области физической культуры и спорта	В целом владеет двигательными навыками в области физической культуры и спорта	Владеет двигательными навыками в области физической культуры и спорта	
Повышенный	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных				В полном объеме знает историю развития физической культуры и спорта; научно биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической

	привычек, способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности ; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.				культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
	<b>Уметь:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;				Умеет в полном объеме определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровье-сбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.
	<b>Владеть:</b> двигательными навыками в области физической культуры и спорта				В полном объеме владеет двигательными навыками в области физической культуры и спорта

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

**7.2.1. Примерные вопросы к итоговой аттестации**

1. Общие основы теории настольного тенниса.
2. Подброс мяча при подаче. Л\атлетические упражнения.
3. Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону.
4. Обучение технике на месте в целом.
5. Обучение технике основных ударов: а) срезка, б) накат.

6. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.
7. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча.
8. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите.
9. Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей.
10. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.
11. Оценка игровой деятельности теннисистов.
12. Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов.
13. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на рук ног, на быстроту.
14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов. Основы тактики и судейства.
15. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения.
16. Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.
17. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.
18. Оценка игровой деятельности теннисистов.
19. Совершенствование основным стойкам теннисиста.
20. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении.
21. Закрепление знаний о правилах игр ы на счет. Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории. Обучение ударом с разным видом вращения мяча. Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей. Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом. Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
22. Учебная игра. Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Оценка игровой деятельности теннисистов. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча. Игра накатом - сочетание накатов с право и с лево. Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.
23. Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением. Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.
24. Срезке с лево с право и в сочетании. Комбинаций применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами. Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.
25. Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей. Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке. Упражнения на совершенствования координации движений. Изучение способов

увеличение скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести). Оценка игровой деятельности теннисистов.

26. Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола
27. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы. Оценка игровой деятельности теннисистов.
28. Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.
29. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи.
30. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.
31. Совершенствование атакующих контра атакующих действий. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.
32. Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом.
33. Ведение тактической борьбы. Оценка игровой деятельности теннисистов.

### **Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине «Физическая культура и спорт»:**

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

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

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

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

### **7.2.2. Тестовые задания для проверки знаний студентов**

**УК-7,ПК-2**

**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 координациюг) 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 победителемб) секли лавровым венкомв) 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, станова силаб) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкостьг) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

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

- а) Правила соревнований
- б) Программа соревнованийв) Положение соревнованийг) Протокол соревнований

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

- а) сила
- б) ловкость
- в) выносливостьг) 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) волейболб) футбол;
- в) баскетбол;г) гандбол.

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

- а) желтый б) синий в) красныйг) 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) Пифагорб) Платон
- в) Аристотельг) 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 финишированияб) 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 силаб) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкостьг) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

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

- а) искусственное дыханиеб) непрямой массаж
- в) переливание крови
- г) электрокардиограмму

**Чем бьют по мячу игроки в гольф?**

- а) клюшкаб) бита
- в) кий г) ракетка

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

- а) спринт б) марафонв) эстафетаг) кросс

**Отличительные внешние признаки утомляемости**

- а) одышка, потливостьб) 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, гибкостьб) рост, вес, становая сила, объем бицепсов
- в) бег, прыжки, метания, ходьбаг) шаг, бег, прыжки

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

- а) тяжелая атлетика

- б) современное пятиборье) гимнастика
- г) конный спорт

**Какой легкоатлетический снаряд спортсмены толкают?**

- а) копьёб) ядро в) диск г) молот

**Сила - это**

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможнокороткое время
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему засчет мышечных усилий
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательнойдеятельности, 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 местаг) плавании

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

- а) баскетболб) футбол
- в) волейболг) гандбол

**Какие упражнения считаются развивающими силу:**

- а) подтягивания, отжиманияб) наклоны
- в) подвижные игрыг) прыжки на 360

**Что называют быстротой:**

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

**Какие упражнения развивают быстроту:**

- а) бег на длинные дистанцииб) отжимания
- в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростьюг) прыжки с места

**Что такое выносливость:**

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечнойдеятельности.
- 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 двигательнойдеятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

**Что называют гибкостью:**

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечнойдеятельности.
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время



- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой  
 г) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

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

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

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

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

**Ключи к тестовым заданиям:**

**Вариант 1**

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

**Вариант 2**

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

**Вариант 3**

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

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний**

*Ключи к тестовым заданиям.*

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

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

**Критерии оценки тестового материала по дисциплине**

**«Теория систем и системный анализ»:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации

задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

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

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

### **8.1. основная учебная литература**

1. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5d36b382bede05.74469718](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/993540>
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

### **8.2. дополнительная учебная литература**

1. Лазарев, И. В. Физическая культура в юридическом вузе : учебно-методическое пособие / И. В. Лазарев, А. А. Ромашов. - Москва : РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice). - ISBN 978-5-93916-373-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/518252>.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>.

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

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

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

### **10.1. Общесистемные требования**

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

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

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

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

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 учебный год	Договор №915 эбс ООО «Знаниум» от 12.05.2023г.	Действует до 15.05.2024г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2023 / 2024 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka-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**

<p>Спортивный зал для проведения практических занятий <i>Специализированная мебель:</i> скамьи, доска меловая <i>Технические средства обучения:</i> аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 3, Большой игровой зал</p>
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий <i>Специализированная мебель:</i> столы ученические, стулья, доска маркерная, теннисные столы, <i>Технические средства обучения:</i> аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 3, Тренажерный зал</p>
<p>Спортивная площадка МКОУ КГО «Гимназия №4 имени М.А. Хабичева» <i>Спортивные сооружения:</i> Скамья, брусья параллельные, перекладины разной высоты, беговые дорожки, футбольное поле, ворота для ручного мяча, ворота для футбола, прыжковые ямы, оборудования для прыжков в высоту, сектор для толкания ядра, для метания гранаты, площадки для баскетбола, волейбола, минифутбола, гандбола.</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 45-а,</p>

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

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

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

#### **Информационные справочные системы**

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

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

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».