

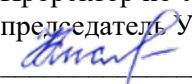
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кислова Наталья Николаевна  
Должность: Проректор по УМР и качеству образования  
Дата подписания: 29.04.2021 16:18:44  
Уникальный программный ключ:  
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a9666035

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ  
 Н.Н. Кислова

## Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (настольный теннис) рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план ФМФИ-618ППО(4г)АБ.plx  
Прикладная информатика

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
в том числе:  
аудиторные занятия 130  
самостоятельная работа 198

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	1(1.1)		2(1.2)		3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		6(3.2)	
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Практические	20	20	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
В том числе инт.	12	12	22	22	22	22	12	12	22	22	10	10
Итого ауд.	20	20	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Контактная работа	20	20	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Сам. работа	32	32	32	32	32	32	34	34	34	34	34	34
Итого	52	52	54	54	54	54	56	56	56	56	56	56

Итого	
УП	РПД
130	130
100	100

130	130
130	130
198	198
328	328

Программу составил(и):

*В.И. Росляков*

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (настольный теннис)**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.03.2015г. №207)

составлена на основании учебного плана:

Прикладная информатика

утвержденного учёным советом вуза от 29.08.2017 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания**

Протокол от 28.08.2018 г. № 1

Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

Начальник УОП



\_\_\_\_\_ Н.А. Доманина

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
Задачи изучения дисциплины:
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 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.
Область профессиональной деятельности: системный анализ прикладной области, формализация решения прикладных задач и процессов информационных систем; разработка проектов автоматизации и информатизации прикладных процессов и создание информационных систем в прикладных областях; выполнение работ по созданию, модификации, внедрению и сопровождению информационных систем и управление этими работами.
Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, являются прикладные и информационные процессы, информационные технологии, информационные системы.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Содержание дисциплины базируется на материале:	
школьного курса "Физическая культура", "Анатомия", "Обществознание".	
<b>2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Безопасность жизнедеятельности	

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

<b>Знать:</b>
<b>Уметь:</b>
использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность.
<b>Владеть:</b>
системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма; опытом проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества.

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>
<b>3.2 Уметь:</b>
использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность.
<b>3.3 Владеть:</b>
системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма; опытом проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества.

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
-------------	---	----------------	-------	-----------

	<b>Раздел 1. «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»</b>			
1.1	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Пр/	1	10	6
1.2	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Ср/	1	16	0
	<b>Раздел 2. «Общая физическая подготовка»</b>			
2.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	1	10	6
2.2	«Общая физическая подготовка» /Ср/	1	16	0
	<b>Раздел 3. «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»</b>			
3.1	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Пр/	2	11	11
3.2	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Ср/	2	16	0
	<b>Раздел 4. «Общая физическая подготовка»</b>			
4.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	2	11	11
4.2	«Общая физическая подготовка» /Ср/	2	16	0
	<b>Раздел 5. «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»</b>			
5.1	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Пр/	3	11	11
5.2	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Ср/	3	16	0
	<b>Раздел 6. «Общая физическая подготовка»</b>			
6.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	3	11	11
6.2	«Общая физическая подготовка» /Ср/	3	16	0
	<b>Раздел 7. «Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе»</b>			
7.1	«Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе» /Пр/	4	11	10
7.2	«Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе» /Ср/	4	17	0
	<b>Раздел 8. «Общая физическая подготовка»</b>			
8.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	4	11	2
8.2	«Общая физическая подготовка» /Ср/	4	17	0
	<b>Раздел 9. «Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе»</b>			
9.1	«Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе» /Пр/	5	11	11
9.2	«Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе» /Ср/	5	17	0
	<b>Раздел 10. «Общая физическая подготовка»</b>			
10.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	5	11	11
10.2	«Общая физическая подготовка» /Ср/	5	17	0
	<b>Раздел 11. «Специальная подготовка теннисиста»</b>			
11.1	«Специальная подготовка теннисиста» /Пр/	6	11	10
11.2	«Специальная подготовка теннисиста» /Ср/	6	17	0
	<b>Раздел 12. «Специальная подготовка теннисиста»</b>			
12.1	«Специальная подготовка теннисиста» /Пр/	6	11	0
12.2	«Специальная подготовка теннисиста» /Ср/	6	17	0

## 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Содержание практических занятий

Практическое занятие 1. История возникновения и современного состояния настольного тенниса. Изучение стоек и передвижений теннисиста.

Практическое занятие 2-3. Особенности подачи, ее роль в игре.

Подача слева быстрых и медленных мячей. Подача слева быстрых мячей с нижним вращением. Подача слева с нижним вращением и без вращения.

Практическое занятие 4-5. Способы приема подачи. Комбинирование различных подач слева. Комбинирование различных подач справа.

Практическое занятие 6-7. Характеристика приемов игры в нападении. Атакующие удары справа. Быстрый накат и подставка справа. Резкий удар, быстрый атакующий удар справа.

Практическое занятие 8. Атакующие удары слева: быстрый укороченный удар слева. Быстрая подставка и накат слева, неожиданный удар слева. Быстрый накат слева по мячам с верхним вращением.

Практическое занятие 9-11. Атакующий удар слева на средней или дальней дистанции от стола. Атакующие удары с

поворотом туловища.

Практическое занятие 12. Подрезки. Подрезка, придающая мячу нижнее вращение и дугообразную траекторию полета. Подрезка против легкого наката. Техника выполнения атакующей подрезки. Атакующая укороченная подрезка при приеме коротких мячей.

Практическое занятие 13. Отражение крученого мяча: подставкой, подрезкой, крученым ударом, плоским ударом. Удары защитного характера: подрезка справа, слева. Плоский удар справа. Контрудар справа. Поддача справа мячей с нижним вращением и без вращения.

Практическое занятие 14. Составление положения о соревнованиях, организация и проведение спаррингов в настольном теннисе.

Практическое занятие 15. Выполнение тестов физической подготовленности на оценку.

### 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Тема. Обучение техническим действиям и приемам в настольном теннисе

Содержание самостоятельной работы:

Исторические данные о настольном теннисе.

Нетрадиционные подходы в обучении игре в настольном теннисе.

Написание реферата по проблеме настольного тенниса.

Продукты деятельности:

Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии

Показ

Реферат

Тема. Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе

Содержание самостоятельной работы:

Пример тактики защиты

Пример тактики нападения

Развитие координационных и силовых физических качеств.

Ведение дневника самоконтроля

Продукты деятельности:

Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии

Дневник самоконтроля

Реферат

Тема. Организация и правила проведения соревнований по настольному теннису

Содержание самостоятельной работы:

Изучение правил соревнований.

Виды жеребьевки,

Изучение интересных фактов об изучаемых спортивных играх.

Развитие координационных и силовых физических качеств.

Продукты деятельности:

Практическое судейство

Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии

### 5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

### 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чертов Н.В.	Физическая культура : учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>	Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Евсеев, Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс»,

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения высших и средних учебных заведений
- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Access 2016, 2019
- Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online)
- Microsoft Project 2016, 2019
- Microsoft Visio 2016, 2019
- Microsoft Windows 10 Education
- Microsoft Windows 7/8.1 Professional
- XnView
- Автоматизированная система управления региональной системой образования (АСУ PCO) «Сетевой Город. Образование»
- Архиватор 7-Zip
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»
- Система бизнес-моделирования Business Studio 4.0
<b>6.3 Перечень информационных справочных систем</b>
- Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection», национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- SCOPUS издательства Elsevier
- SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- База данных международных индексов научного цитирования Web of Science
- БД «Polpred.com. Обзор СМИ»
- УИС РОССИЯ
- ЭБС «E-LIBRARY.RU»
- ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)
- 1С:ИТС ПРОФ ВУЗ
- Информационно-образовательная программа «Росметод»
- СПС «ГАРАНТ-Аналитик»
- СПС «Консультант-Плюс»

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.

7.3	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.
7.4	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).
7.5	Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические рекомендации для преподавателей и студентов по организации изучения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» играет важную роль в системе подготовки бакалавров. Данная дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсах в форме обязательных практических занятий.

Основная цель данной программы – получение и применение студентами знаний, методических и практических умений и навыков использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья.

Студенты должны выполнять сами и транслировать освоенные физические упражнения, технические элементы и тактические приемы, составляющие основу изученных разделов программы в образовательную среду. Умело подбирать средства, методы, методические приемы освоения двигательных действий, формы организации занятий. Самостоятельно проводить занятия с использованием изученных технологий физкультурной деятельности, регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий. Организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с участием в том числе, лиц с ограниченными возможностями здоровья, анализировать деятельность занимающихся и свою собственную, вносить необходимые коррективы в работу, применять способы физической помощи и страховки, обеспечивать безопасность, профилактику травматизма, психологический комфорт на занятиях; уметь использовать спортивные снаряды, инвентарь, технические средства при занятиях физическими упражнениями.





## Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (настольный теннис)

название

Курс 1 Семестр 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Легкая атлетика»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	16	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Наименование модуля «Гимнастика»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	14	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		12	25
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей
Самостоятельная работа (обяз.)	Краткое сообщение по теме max 5 Показ техники низкого старта max 5	Тема: История и проблемы современной легкой атлетики
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю	Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Гимнастика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на согласование движений с музыкой; выполнение гимнастических упражнений под музыку; акробатические упражнения; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; комбинация упражнений на бревне; комбинация акробатических упражнений Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 5 баллов	Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю	Комбинация на бревне max 10 баллов Комбинация в акробатике max 10 баллов	

	Комплекс аэробики max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

название

Курс 1 Семестр 2

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Волейбол»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	10	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	9	15
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		9	15
Промежуточный контроль		28	50
Наименование модуля «Легкая атлетика»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	14	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		12	20
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Волейбол»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: история возникновения волейбола; стойки и перемещения, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; двусторонняя игра; судейство игры. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; краткое сообщение по теме max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 5 баллов	Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю	Выполнение на оценку: передачи сверху двумя руками max 5 баллов; приема и передачи мяча снизу двумя руками 5 баллов подачи max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей
Самостоятельная работа (обяз.)	Краткое сообщение по теме max 5 совершенствование физической подготовки max 5 баллов	Тема: История и проблемы современной легкой атлетики

Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю	Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

название

Курс 2 Семестр 3

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Легкая атлетика»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	16	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Наименование модуля «Баскетбол»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	14	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	4	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии тах 20 баллов	Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей
Самостоятельная работа (обяз.)	Краткое сообщение по теме тах 5; совершенствование физической подготовки тах 5 баллов	Тема: История и проблемы современной легкой атлетики
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю	Бег 100 м тах 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера тах 5 баллов Прыжки в длину с места тах 5 баллов Тест на силу тах 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Баскетбол»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии тах 20 баллов	Темы: история баскетбола; передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки); ловля мяча, передачи, ведение, броски в корзину; техника перемещений (основная защитная стойка и все виды перемещений защитника); техника овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходу, броскам в корзину). Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля тах 5 баллов; совершенствование физической подготовки тах 5 баллов	Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю	Ведение мяча тах 10 баллов Выполнение штрафных	

	бросков max 5 баллов Передача от груди двумя руками max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

название

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Баскетбол»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	12	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		6	10
Промежуточный контроль		28	50
Наименование модуля «Легкая атлетика»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	16	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100



Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Баскетбол»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: тактика игры в защите; тактика нападения; индивидуальные, групповые действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; краткое сообщение по теме max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 10 баллов	Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю	Выполнение: атаки кольца в движении max 5 баллов; судейство max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей
Самостоятельная работа (обяз.)	Краткое сообщение по теме max 5 совершенствование физической подготовки max 5 баллов	История и проблемы современной легкой атлетики
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю	Бег 100 м max 5 баллов	

	Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	34-50 баллов	

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

название

Курс 3 Семестр 5

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Легкая атлетика»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	16	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Наименование модуля «Волейбол»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	14	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	8	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		6	10
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
<b>Итого:</b>		<b>56</b>	<b>100</b>

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей
Самостоятельная работа (обяз.)	Краткое сообщение по теме max 5; совершенствование физической подготовки max 5 баллов	Тема: История и проблемы современной легкой атлетики
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю	Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Волейбол»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры; Образовательные результаты: владеет методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; краткое сообщение по теме max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 10 баллов	Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю	Выполнение: нападающего удара max 5	

	баллов; судейство max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

название

Курс 3 Семестр 6

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Подвижные игры»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	12	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		6	10
Промежуточный контроль		28	50
Наименование модуля «Легкая атлетика»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	16	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Подвижные игры»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм: роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни; значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности; характеристика и классификация подвижных игр; требования к подбору игр; методика обучения подвижным играм; методика проведения самой подвижной игры; составление конспекта проведения подвижной игры. Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	Конспект max 10 баллов; Сценарий max 10 баллов	Тема: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю	Выполнение: проведение игры max 5 баллов; проведение праздника в группе max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей
Самостоятельная работа (обяз.)	Краткое сообщение по теме max 5 совершенствование физической подготовки max 5 баллов	История и проблемы современной легкой атлетики
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю	Бег 100 м max 5 баллов	

	Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	