

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рукович Александр Владимирович
Должность: Директор
Дата подписания: 04.10.2021 08:59:42
Уникальный программный ключ:
f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

Министерство высшего и среднего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри
Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.01.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)

для программы бакалавриата
по направлению подготовки
45.03.01 Филология

Направленность программы: Зарубежная филология (английский язык и литература)

Форма обучения: очная

Автор(ы): Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,
e-mail: larisana4@mail.ru

| | | |
|--|--|--|
| РЕКОМЕНДОВАНО Представитель кафедры ОД  /Л.Д. Хода Заведующий кафедрой ОД  / Л.Д. Хода протокол № 8 от «23» апреля 2019 г. | ОДОБРЕНО Представитель кафедры филологии  /С.В. Игонина Заведующий кафедрой филологии  /Г.Л. Павлова протокол № 9 от «26» апреля 2019 г. | ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО  / С.Р. Санникова «20» мая 2019 г. |
| Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС  протокол УМС №8 от «23» мая 2019 г. |  Л.А. Яковлева | Зав. библиотекой  /О.В. Сокольников «15» мая 2019г. |

Нерюнгри 2019

1. АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов спецмедгруппы)

Б1.В.ДВ.01.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)

Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)

Б1.В.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)

Б1.В.ДВ.01.05 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)

Б1.В.ДВ.01.06 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (пауэрлифтинг)

Б1.В.ДВ.01.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)

Трудоемкость 0 з.е. (328 ч.)

1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины

Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов спецмедгруппы)

Обучение упражнениям по методу Пилатеса. Подбор и выполнение индивидуальных комплексов упражнений с учетом заболеваемости. Гимнастические упражнения: комплексы производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии.

Обучение технике игры в настольный теннис: передвижениям, жонглированиям мяча, подачам, ударам подрезкой, ударам накатом. Ознакомление с тактическими действиями в командных играх в нападении и защите. Игровая практика.

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Б1.В.ДВ.01.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)

Жонглирование мяча в чередовании тыльной и ладонной стороной ракетки, подачи, удары подрезкой по диагонали, накатом по диагонали, учебные игры (осенний семестр); передвижения, подачи по зонам, удары подрезкой по диагонали, накатом справа и слева, тактика в защите, учебные игры (весенний семестр).

Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)

Классическая аэробика: базовые шаги, танцевальные связки, танцевальная комбинация.

Фитбол-гимнастика: стретчинг, баланс, комплекс упражнений с фитбол-мячом. Силовой тренинг: атлетическая гимнастика на тренажерах, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы.

Акробатические упражнения: техника кувырков вперед, стоек на лопатках, моста, равновесий, акробатические соединения, акробатическая комбинация. Правила соревнований по гимнастике.

Общефизическая подготовка: контрольные нормативы (в осеннем и весеннем семестрах).

Степ-аэробика: базовые шаги, танцевальные связки, танцевальная комбинация.

Пилатес-мат: упражнения на гимнастических ковриках по методу Пилатеса, комплекс упражнений.

Стретчинг: упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, элементы классической йоги.

Кроссфит: круговая тренировка на развитие физических качеств, полоса препятствий с упражнениями - прыжки, пролезания, ведение и броски мячей, кувырки вперед.

Б1.В.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)

Закрепление техники основных упражнений легкой атлетики: бега и прыжков, бега на короткие и длинные дистанции. Старты. Прыжковая подготовка. Судейство соревнований по видам упражнений.

Закрепление и совершенствование техники бега и прыжков: бег на вираже, по дистанции, на финише. Эстафетный бег. Якутские нац. прыжки.

Закрепление и совершенствование техники бега и прыжков: бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки через нарты.

Закрепление и совершенствование техники бега и прыжков: бег на средние дистанции, финиширование. Метание аркана. Прыжки через нарты.

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (скоростно-силовых, силовых и выносливости). Комплексы упражнений с эспандером, гантелями, набивным мячом; специальные беговые и прыжковые комплексы; силовые упражнения в тренажерном зале.

Б1.В.ДВ.01.05 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)

Совершенствование техники упражнений волейбола: нападающего удара и блокирования мяча в различных игровых комбинациях, подача в прыжке. Тактические действия в защите и нападении. Судейство соревнований (осенний семестр).

Совершенствование техники упражнений волейбола: нападающего удара и блокирования мяча в различных игровых комбинациях, подача в прыжке. Тактические действия в защите и нападении. Судейство соревнований (весенний семестр).

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств с эспандерами, гантелями.

Б1.В.ДВ.01.06 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (пауэрлифтинг)

Разучивание и закрепление техники базовых упражнений пауэрлифтинга, укрепление связочного аппарата. Закрепление техники соревновательных упражнений.

Б1.В.ДВ.01.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)

Разучивание и закрепление упражнений техники футбола: ведения, передачи, приема мяча; ударов по воротам. Изучение правил игры. Совершенствование техники упражнений. Разучивание тактики игры в нападении и защите.

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| | |
|---------------------------------|---|
| Планируемые результаты освоения | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---------------------------------|---|

| | |
|---|---|
| программы (содержание и коды компетенций) | |
| ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p>Знать: -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть методиками и практическими навыками: -обучения физическим упражнениям, технике и методике выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта; -выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта, правилами соревнований, судейства соревнований на уровне группы и института.</p> |

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

| Индекс | Наименование дисциплины (модуля), практики | Семестр изучения | Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик | |
|------------|---|------------------|---|---|
| | | | на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля) | для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой |
| Б1.В.ДВ.01 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | 1-6 | Б1.Б.05 Физическая культура и спорт | Б2.В.02(П) Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (педагогическая) Б3.Б.01(Д) Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты |

1.4. Язык преподавания: русский.

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

Выписка из учебного плана (гр.БА-ЗФ-19):

| | | |
|---|---|--|
| Код и название дисциплины по учебному плану | Б1.В.ДВ.01.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис) | |
| Курс изучения | 1, 2, 3 | |
| Семестр(ы) изучения | 1-6 | |
| Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) | зачет | |
| Контрольная работа, семестр выполнения | – | |
| Трудоемкость (в ЗЕТ) | – | |
| Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.: | 328 | |
| №1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах: | Объем аудиторной работы, в часах | В т.ч. с применением ДОТ или ЭО ¹ , в часах |
| Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.): | 70/140/118 | - |
| 1.1. Занятия лекционного типа (лекции) | - | - |
| 1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.: | 1 курс – 70 2 курс – 140 3 курс – 118 | - |
| - практические занятия | 1 курс – 36+34 2 курс – 72+68 3 курс – 72+46 | - |
| - лабораторные работы | - | - |
| - практикумы | - | - |
| 1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации) | - | - |
| №2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах) | - | |
| №3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане) | - | |

¹Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий

1 курс

| Раздел | Всего часов | Контактная работа, в часах | | | | | | | | | Часы СРС |
|---|-------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|--------------------|----------|
| | | Лекции | из них с применением ЭО и ДОГ | Практические занятия | из них с применением ЭО и ДОГ | Лабораторные работы | из них с применением ЭО и ДОГ | Практикумы | из них с применением ЭО и ДОГ | КСР (консультации) | |
| Обучение технике основных упражнений настольного тенниса (тема 1) | 20 | - | - | 20 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2) | 16 | - | - | 16 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего за 1 семестр | 36 | - | - | 36 | - | - | - | - | - | - | - |
| Обучение технике основных упражнений настольного тенниса (тема 1) | 20 | - | - | 20 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2) | 14 | - | - | 14 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего за 2 семестр | 34 | - | - | 34 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 70 | - | - | 70 | - | - | - | - | - | - | - |

2 курс

| Раздел | Всего часов | Контактная работа, в часах | | | | | | | | | Часы СРС |
|---|-------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|--------------------|----------|
| | | Лекции | из них с применением ЭО и ДОГ | Практические занятия | из них с применением ЭО и ДОГ | Лабораторные работы | из них с применением ЭО и ДОГ | Практикумы | из них с применением ЭО и ДОГ | КСР (консультации) | |
| Обучение технике основных упражнений настольного тенниса (тема 1) | 50 | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2) | 22 | - | - | 22 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего за 3 семестр | 72 | - | - | 72 | - | - | - | - | - | - | - |
| Обучение технике основных упражнений настольного тенниса (тема 1) | 40 | - | - | 40 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2) | 28 | - | - | 28 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего за 4 семестр | 68 | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 140 | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | - |

3 курс

| Раздел | Всего часов | Контактная работа, в часах | | | | | | | | | Часы СРС |
|---|-------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|--------------------|----------|
| | | Лекции | из них с применением ЭО и ДОГ | Практические занятия | из них с применением ЭО и ДОГ | Лабораторные работы | из них с применением ЭО и ДОГ | Практикумы | из них с применением ЭО и ДОГ | КСР (консультации) | |
| Обучение технике основных упражнений настольного тенниса (тема 1) | 50 | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2) | 22 | | | 22 | | | | | | | |
| Всего за 5 семестр | 72 | - | - | 72 | - | - | - | - | - | - | - |
| Обучение технике основных упражнений настольного тенниса (тема 1) | 38 | - | - | 38 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2) | 8 | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего за 6 семестр | 46 | - | - | 46 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 118 | - | - | 118 | - | - | - | - | - | - | - |

3.2. Содержание тем программы дисциплины

Тема 1. Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: удержанию ракетки, передвижениям, жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки, длинным подачам, контрударам накато́м справа и слева по диагонали с подачи партнера (1 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки, коротким подачам, ударам и контрударам накато́м справа и слева по диагонали в паре, контрударам подрезкой по диагонали с подачи партнера (2 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки поочередно, подачам в заданную зону диаметром 50 см, ударам и контрударам накато́м справа и слева по прямой в паре, ударам и контрударам подрезкой справа и слева по диагонали в паре (3 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки поочередно, подачам в заданную зону диаметром 50 см, наката́м и контрударам по прямой и диагонали (треугольник) в паре, ударам и контрударам подрезкой справа и слева по диагонали в паре (4 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: набиванию мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, подачам (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, наката́м и контрударам справа (слева) из середины стола в углы стола, подрезке по прямой и диагонали (треугольник). Знание правил игры, участие и судейство соревнований в институте (5 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: набиванию мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, подачам (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, наката́м и контрударам справа (слева) из середины стола в углы стола, подрезка справа (слева) из середины стола в углы стола в паре. Знание правил игры, участие в соревнованиях в группе (6 семестр).

Тема 2. Общефизическая подготовка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на гибкость, силу в тренажерном зале, развитие специальных физических качеств на ловкость (1-6 семестры).

3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

Основная форма работы – практические занятия.

В образовательном процессе используются личностно-ориентированная технология организации двигательной деятельности.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В соответствии с учебным планом, по данной дисциплине СРС не предусмотрена.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студентов |
|----------------------|--|
| Практические занятия | Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Работа в спортивных залах, подготовка к контрольным нормативам, просмотр рекомендуемой литературы. Регулярное посещение занятий. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. |
| Реферат* | Тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферата не менее 15–20 страниц печатного текста. Текст реферата должен соответствовать названию темы, раскрывать основные аспекты проблемы, содержать изложение мнения авторов и своего суждения. Реферат должен иметь список используемой литературы не менее 3 источников. |

*Реферат пишут и защищают обучающиеся, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной и самостоятельной работы обучающихся размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=9427>

Рейтинговый регламент по дисциплине:

| № | Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы) | | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) | Примечание |
|---|---|------------|-------------------------|-------------------------|--|
| | Испытания (проводятся в контактной форме) | Время, час | | | |
| 1 | Упражнения спортивно-технической подготовки | - | 5 x 7 б = 35 б. | 5 x 10 б = 50 б. | Пять контрольных упражнений |
| 2 | Упражнения общефизической подготовки | - | 5 x 2б = 10 б. | 5 x 5б = 25 б. | Пять контрольных упражнений |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 5 б. | 15 б. | Участие во внутригрупповых соревнованиях |
| 4 | Посещаемость занятий | - | 10 б. | 10 б. | Не менее 80% учебных занятий |
| | Итого: | | 60 б. | 100 б. | |

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

| Коды оцениваемых компетенций | Показатель оценивания (по п.1.2.РПД) | Уровни освоения | Критерии оценивания (дескрипторы) | Оценка |
|------------------------------|--|-----------------|--|---------|
| ОК-8 | Знать: -научно-практические основы | Освоено | Выполняет технически правильно контрольные | Зачтено |

| | | | | |
|--|---|------------|---|------------|
| | физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть методиками и практическими навыками: -обучения физическим упражнениям, технике и методике выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта; -выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта, правилами соревнований, судейства соревнований на уровне группы и института. | | упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки. Участвует в соревнованиях. Посещает 80% занятий и более. | |
| | | Не освоено | Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает отрицательную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки. Посещаемость менее 80%, пропуски занятий без уважительных причин. | Не зачтено |

6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В рамках дисциплины осуществляется промежуточный контроль в форме зачета (выставляется по итогам набранных баллов).

В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный приказом ректором СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена.

В каждом семестре для контроля студент должен выполнить 5 контрольных упражнений спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки, обязательными являются участие в соревнованиях на уровне группы и посещаемость занятий. Критериями оценки являются: активность на занятиях; качественный показатель (техника) выполнения упражнения; количественный результат выполнения упражнения; положительная динамика результатов выполнения упражнений.

6.2.1. Спортивно-техническая подготовка по настольному теннису

Контрольные упражнения по настольному теннису (5 упражнений) включают: жонглирование, подачи, удары накатом, удары подрезкой и оцениваются в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

| №№ п/п | Контрольные упражнения | Баллы | | | |
|-----------|---|-------|----|----|----|
| | | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | Первый год обучения | | | | |
| | <i>Осенний семестр</i> | | | | |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной (справа) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 3. | Длинные подачи (справа, слева) с касанием мяча половины стола принимающего в коридоре 20 см от края, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | |
|----|--|---------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|
| | Контрудары накатом по диагонали с подачи партнера: | | | | |
| 4. | - справа и слева, кол-во раз из 10 ударов | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5. | - слева, кол-во раз из 10 ударов | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | <i>Весенний семестр</i> | | | | |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной (справа) и тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 65 | 70 | 75 | 80 |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 65 | 70 | 75 | 80 |
| 3. | Короткие подачи (справа, слева) с касанием мяча половины стола принимающего до средней линии, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4. | Накаты и контрудары по диагонали в паре: | | | | |
| | - справа и слева, кол-во раз из 20 ударов | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 5. | Подрезка с подачи партнера, кол-во раз из 10 ударов | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | Второй год обучения | | | | |
| | <i>Осенний семестр</i> | | | | |
| 1. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 65 | 70 | 75 | 80 |
| 2. | Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 50 см, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. | Накаты и контрудары по прямой в паре: | | | | |
| | - справа, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 4. | - слева, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 5. | Подрезка по диагонали в паре: | | | | |
| | - справа и слева, кол-во раз из 20 ударов | 14 | 16 | 18 | 20 |
| | <i>Весенний семестр</i> | | | | |
| 1. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 2. | Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 40 см, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. | Накаты и контрудары по прямой и диагонали (треугольник) в паре, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| | Подрезка по диагонали в паре: | | | | |
| 4. | - справа и слева, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 5. | Правила соревнований (обязанности судей и их жесты) | 3-4 ошибки | 1-2 ошибки | Небольшие неточности | Нет ошибок |
| | Третий год обучения | | | | |
| | <i>Осенний семестр</i> | | | | |
| 1. | Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, кол-во раз | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2. | Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3. | Накаты и контрудары справа (слева) из середины стола в углы стола, кол-во раз из 30 ударов | 16 | 20 | 22 | 26 |
| 4. | Подрезка по прямой и диагонали (треугольник), кол-во раз из 30 ударов | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 5. | Участие в судействе игр в группе | нестабильны е действия | нестабильны е действия | стабильные действия | стабильны е действия |
| | <i>Весенний семестр</i> | | | | |
| 1. | Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, кол-во раз | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 2. | Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. | Накаты и контрудары справа (слева) из середины стола в углы стола в паре, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 4. | Подрезка справа (слева) из середины стола в углы стола в паре, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 5. | Участие в судействе игр в группе и в институте | нестабильны е действия | нестабильны е действия | стабильные действия | стабильны е действия |

6.2.2. Упражнения общефизической подготовки для студентов основного и спортивного отделений

Студенты выполняют контрольные тесты ОФП - 5 контрольных упражнений, определяющих уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. Тесты включают обязательные испытания (4 теста), имеющие альтернативу в зависимости от погодных условий и предпочтений студентов, а также испытания по выбору (1 тест).

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VI-ой ступени (возрастной группы от 18 до 29 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-----------------------------------|-------|--------|--------|--------|-----------------------------------|-------|--------|--------|--------|
| | | Возрастная группа от 18 до 24 лет | | | | | Возрастная группа от 25 до 29 лет | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | Б/знак | С/знак | З/знак | | | Б/знак | С/знак | З/знак |
| Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,8 | 15,4 | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 16,0 | 15,5 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| | или челночный бег 3x10 м (с) | 8,5 | 8,2 | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,9 | 8,5 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 15,10 | 14,50 | 14,30 | 13,40 | 12,00 | 15,30 | 15,10 | 14,50 | 13,50 | 12,10 |
| | или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м) | 155 | 160 | 165 | 175 | 185 | 150 | 155 | 160 | 175 | 180 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 4 | 6 | 7 | 9 | 13 |
| | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 28 | 32 | 44 | 16 | 19 | 22 | 25 | 39 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | - | - | 21 | 25 | 43 | - | - | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)) | -2 | 0 | +6 | +8 | +13 | -3 | 0 | +5 | +7 | +12 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 200 | 210 | 225 | 240 | 190 | 195 | 205 | 220 | 235 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 30 | 33 | 37 | 48 | 23 | 26 | 30 | 35 | 45 |

Ж Е Н Щ И Н Ы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------|--------|--------|--------|-----------------------------------|------|--------|--------|--------|
| | | Возрастная группа от 18 до 24 лет | | | | | Возрастная группа от 25 до 29 лет | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | Б/знак | С/знак | З/знак | | | Б/знак | С/знак | З/знак |
| Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 18,7 | 18,3 | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 19,3 | 19,0 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| | или челночный бег 3x10 м (с) | 9,7 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 2. | Бег на 2 км | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | (мин, с) | 14,00 | 13,30 | 13,10 | 12,30 | 10,50 | 14,50 | 14,25 | 14,00 | 13,10 | 11,35 |
| | или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 5 | 8 | 10 | 12 | 18 | 5 | 7 | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 17 | 5 | 7 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)) | 0 | +5 | +8 | +11 | +16 | 0 | +3 | +7 | +9 | +14 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 | 150 | 160 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 28 | 32 | 35 | 43 | 20 | 22 | 24 | 29 | 37 |

6.2.3. Участие в спортивных соревнованиях:

- 5 баллов - во внутриинститутских;
- 10 баллов – в районных;
- 15 баллов – в республиканских,
- баллы республиканских соревнований удваиваются при участии во всероссийских и международных соревнованиях.

6.2.4. Посещаемость занятий

Критерии оценки: 10 баллов – посещение 80% занятий и более. На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

В соответствии с утвержденным учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрены практические занятия (ПЗ):

1 семестр – 18 ПЗ. Минимальное количество посещений – 14 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,55 балла.

2 семестр – 15 ПЗ. Минимальное количество посещений – 12 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,66 балла.

3 семестр – 32 ПЗ. Минимальное количество посещений – 25 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,31 балла.

4 семестр – 30 ПЗ. Минимальное количество посещений – 24 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,33 балла.

5 семестр – 26 ПЗ. Минимальное количество посещений – 21 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,38 балла.

6 семестр – 43 ПЗ. Минимальное количество посещений – 34 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,23 балла.

6.2.5. Альтернативные формы работы

для студентов, пропустивших более 50% занятий по медицинским показаниям

Студенты, пропустившие более 50% занятий по медицинским показаниям, имеют возможность получить баллы за альтернативные формы работы: **реферат и его защита с презентацией, участие в научных мероприятиях по профилю дисциплины.**

Реферат выполняется в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Тема реферата выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы.

Примерные темы рефератов:

1. Закаливание солнцем и его значение для организма.
2. Закаливание воздухом и его значение для организма.
3. Закаливание водой и его значение для организма.
4. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Йога».
5. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Пилатес».
6. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Силовой тренинг».
7. Совершенствование отдельных физических качеств.
8. Совершенствование отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
9. Индивидуальная оздоровительная программа.
10. Индивидуальная оздоровительная программа с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
11. Производственная гимнастика с учетом будущей профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

60 баллов («зачтено») – работа соответствует всем требованиям написания и защиты реферата с презентацией.

1. Критерии оценки реферата:

- правильное оформление реферата,
- соответствие содержания реферата заявленной теме,
- раскрываются основные аспекты проблемы,
- содержит изложение мнения авторов и собственные суждения,
- методически грамотный подбор упражнений, мероприятий в приложениях,
- логичность сделанных выводов в соответствии с поставленными задачами.

Если реферат соответствует перечисленным критериям, то преподаватель дает допуск к его защите. В случае несоответствия критериям или недостаточно полноты содержания реферат отдается на доработку.

2. Критерии защиты реферата с презентацией:

- студент отвечает четко и всесторонне, раскрывает основные аспекты проблемы, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, обосновывает выводы и разъясняет их в логической последовательности.

0 баллов («не зачтено») выставляется, если студент не подготовил и не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли, отсутствует презентация.

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

| Характеристики процедуры | |
|--|---|
| Вид процедуры | Зачет |
| Цель процедуры | выявить степень сформированности компетенции ОК-8 |
| Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры | Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г. |
| Субъекты, на которых направлена процедура | студенты 1, 2, 3 курсов бакалавриата |
| Период проведения процедуры | Зимняя экзаменационная сессия Летняя экзаменационная сессия |
| Требования к помещениям и | - |

| | |
|--------------------------------------|--|
| материально-техническим средствам | |
| Требования к банку оценочных средств | - |
| Описание проведения процедуры | В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утверждено приказом ректора СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена |
| Шкалы оценивания результатов | шкала оценивания результатов приведена в п.6.1. РПД |
| Результаты процедуры | Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов |

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

| № | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов | Наличие грифа, вид грифа | Библиотека ТИ (Ф) СВФУ, кол-во экземпляров | Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ) | Количество студентов |
|----------------------------------|---|--------------------------|--|---|----------------------|
| Основная литература ² | | | | | |
| 1 | Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010 | Гриф УМО РФ | 17 | - | 10 |
| 2 | Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012 | - | | http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1 | 10 |
| Дополнительная литература | | | | | |
| 3 | Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис: обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015. | | | http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430429 | 10 |
| 4 | Начальное обучение игре в настольный теннис // Метод. пособ. для студентов нефизкультурных вузов. Казань, 2014. | | | http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117 | 10 |
| 5 | Настольный теннис: правила соревнований. М., 2012, 43 с. | | | http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117 | 10 |

² Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=9427>

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| № п/п | Виды учебных занятий* | Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. | Перечень оборудования |
|-------|-----------------------|--|---|
| 1. | Практические занятия | Спортивные залы с/к «Богатырь» и с/к «Олимп» | набор спортивного инвентаря и оборудования настольного тенниса, общефизической подготовки |

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине³

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются материалы, размещенные в СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

³В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

