



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)**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014г. №946)

составлена на основании учебного плана:

Психология

С изменениями:

протокол №1 от 30.08.2016

протокол №4 от 30.11.2018

утвержденного учёным советом вуза от 31.08.2015 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

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
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 выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает решение профессиональных задач в сфере образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению.	
Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, являются:	
психические процессы, свойства и состояния человека, их проявления в различных областях человеческой деятельности, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, сообщества, а также способы и формы их организации, изменения, воздействия.	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
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	

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<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>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.

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
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	26	10
	<b>Раздел 2. «Общая физическая подготовка»</b>			
2.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	1	26	10
	<b>Раздел 3. «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»</b>			
3.1	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Пр/	2	26	10
	<b>Раздел 4. «Общая физическая подготовка»</b>			
4.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	2	28	8
	<b>Раздел 5. «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»</b>			
5.1	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Пр/	3	12	0
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	10	0
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	12	0
7.2	«Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе» /Ср/	4	18	0
	<b>Раздел 8. «Общая физическая подготовка»</b>			
8.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	4	10	0
8.2	«Общая физическая подготовка» /Ср/	4	16	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	10	0
9.2	«Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе» /Ср/	5	16	0
	<b>Раздел 10. «Общая физическая подготовка»</b>			
10.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	5	12	0
10.2	«Общая физическая подготовка» /Ср/	5	18	0
	<b>Раздел 11. «Специальная подготовка теннисиста»</b>			
11.1	«Специальная подготовка теннисиста» /Пр/	6	10	2
11.2	«Специальная подготовка теннисиста» /Ср/	6	16	0
	<b>Раздел 12. «Специальная подготовка теннисиста»</b>			
12.1	«Специальная подготовка теннисиста» /Пр/	6	12	0
12.2	«Специальная подготовка теннисиста» /Ср/	6	18	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. Подача 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)

#### Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Обучение техническим действиям и приемам в настольном теннисе	Исторические данные о настольном теннисе. Нетрадиционные подходы в обучения игре в настольном теннисе. Написание реферата по проблеме настольного тенниса.	Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии Показ Реферат
2	Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе	Пример тактики защиты Пример тактики нападения Развитие координационных и силовых физических качеств. Ведение дневника самоконтроля	Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии Дневник самоконтроля Реферат
3	Организация и правила проведения соревнований по настольному теннису	Изучение правил соревнований. Виды жеребьевки, Изучение интересных фактов об изучаемых спортивных играх. Развитие координационных и силовых физических качеств.	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», 2014

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC

- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite

- GIMP

- 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 Windows 10 Education
- Microsoft Windows 7/8.1 Professional
- XnView
- Архиватор 7-Zip
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»
<b>6.3 Перечень информационных справочных систем</b>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Информационно-образовательная программа «Росметод»
- СПС «ГАРАНТ-Аналитик»
- СПС «Консультант-Плюс»

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

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Мат гимнастический-10шт., Скамья римская – 20 шт., Мячи волейбольные -30шт., Мячи баскетбольные-40шт., Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические - 20шт., Низкое бревно, Фитбол – 10 шт., Степ-платформы – 10 шт., Стойки, сетка волейбольная, Столы теннисные, Ракетки – 20 шт. Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС. Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, читальный зал. Оснащенность: комплект мебели, ПК-4 шт.
-----	---

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

<p>Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» играет важную роль в системе подготовки бакалавров. Данная дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсах в форме обязательных практических занятий.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
---

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

## Настольный теннис

## Курс 1 Семестр 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»»			
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 «Общая физическая подготовка»			
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

	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: приемы хватки ракетки: европейская, азиатская, координация и рациональность техники движений: работа ног (одношажный способ перемещений, двухшажный). 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 10 баллов	Написание реферата «Исторический обзор развития настольного тенниса». «Возникновение настольного тенниса».
Контрольное мероприятие по модулю	Хватка ракетки max 5 баллов. Техника выполнения прямой подачи max 5 баллов Техника выполнения удара толчком max 5 баллов Техника выполнения удара подставкой max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка»		

Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 10 баллов	
Контрольное мероприятие по модулю	Тесты оценки ОФП max 20 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)

Настольный теннис

Курс 1 Семестр 2

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»			
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 «Общая физическая подготовка»			
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 «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: Координация и рациональность техники движений: работа ног, техника движений рук, туловища, головы, учебная игра. 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 10	«Развитие и современное состояние настольного тенниса в России»
Контрольное мероприятие по модулю	Техника выполнения удара накатом справа, слева max 10 баллов	



	Техника выполнения подачи «маятник» max 5 баллов Техника выполнения подачи «веер» max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: Особенности воспитания физических качеств средствами настольного тенниса: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Прием контрольных нормативов. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 10 баллов	
Контрольное мероприятие по модулю	Тесты оценки ОФП max 20 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)

Настольный теннис

Курс 2 Семестр 3

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»			
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 «Общая физическая подготовка»			
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 «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: Передачи мяча в движении и на месте, техника выполнения подрезки справа, слева, парная игра, учебная игра

		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 10 баллов	Нетрадиционные подходы в обучении техники настольного тенниса
Контрольное мероприятие по модулю	Техника выполнения подрезки справа, слева max 10 баллов Парная игра max 10 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 10 баллов	
Контрольное мероприятие по модулю	Тесты оценки ОФП max 20 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)

Настольный теннис

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе»			
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 «Общая физическая подготовка»			
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 «Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: Удары защитного характера: подрезка справа, слева, плоский удар справа, контрудар справа, подача справа мячей с вращением и без вращения. 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 10 баллов	Пример тактики защиты Пример тактики нападения
Контрольное мероприятие по модулю	Прямая подача max 10 баллов Подача с подрезкой max 10 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Прием контрольных нормативов. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 10 баллов	
Контрольное мероприятие по модулю	Тесты оценки ОФП max 20 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)

Настольный теннис

Курс 3 Семестр 5

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе»			
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 «Общая физическая подготовка»			
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		
Итого:	56	100

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: удары накатом, техника обучения подрезкам справа и слева, учебная игра. 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 10 баллов	Изучение интересных фактов о настольном теннисе
Контрольное мероприятие по модулю	Удар накатом справа, слева - max 10 баллов Техника выполнения подрезки справа, слева - max 10 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 10 баллов	
Контрольное мероприятие по модулю	Тесты оценки ОФП max 20 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)

Настольный теннис

Курс 3 Семестр 6

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Специальная подготовка теннисиста»			
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 «Общая физическая подготовка»			
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 «Специальная подготовка теннисиста»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: Повышение точности удара по мячу, траектория движения мяча. Время реакции и прогнозирования удара, повышение точности удара по мячу, организация и проведение соревнований по настольному теннису. 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 10 баллов	Правила соревнований и обязанности судей в настольном теннисе
Контрольное мероприятие по модулю	Положение о соревновании max 5 баллов Проведение жеребьевки max 5 баллов Судейство max 10 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 10 баллов	
Контрольное мероприятие по модулю	Тесты оценки ОФП max 20 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	