



Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08.2020 г. №955;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 № 245;
- профессионального стандарта «Специалист по управлению персоналом», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 06.10.2015 г. №691н.

**Составители:** и.о. зав. кафедры Герей Л.В., старший преподаватель, Богданова О. А., старший преподаватель, Корниенко Е.М., старший преподаватель.

**Рассмотрена** на заседании кафедры физической культуры

« 18 » мая 2022 г., протокол : № 19

И.о. зав. кафедрой Л.В. Герей Герей Л.В.


**Согласована** с выпускающей кафедрой экономики

« 18 » мая 2022 г. протокол № 12

Зав. кафедрой Е.А. Голованёва Голованёва Е.А.

Руководитель основной профессиональной

образовательной программы



Чугай Д.Ю.

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Цель дисциплины:**

Целью дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – оздоровительные технологии: фитнес, скандинавская ходьба, настольный теннис» является 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.

### **1.2 Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП)**

### **2.1. Цикл (раздел) ОПОП, к которому относится дисциплина**

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Оздоровительные технологии: фитнес, скандинавская ходьба, настольный теннис» относится к дисциплинам обязательной части (Б1. О.ДВ.01.06) основной профессиональной образовательной программы.

## 2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ООП

<b>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</b>	1. История 2. Безопасность жизнедеятельности
<b>Требования к предварительной подготовке обучающихся</b>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности;</li><li>➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время;</li><li>➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности.</li></ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ анализировать свое физическое состояние</li></ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры;</li><li>➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанием поддерживать здоровый образ жизни.</li></ul>

**III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ**

Коды компетенций	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
		<p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью</li> <li>- методы и средства физического развития и физической подготовленности с</li> </ul>

			<p>учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>- основы здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- решать задачи охраны здоровья</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	--	---

#### IV. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

##### 4.1. Распределение объема учебной работы по формам обучения

Вид работы	Объем учебной работы, час													
	Очная форма обучения									Заочная				
	семестр													
Формы обучения	всего	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	1	2	3	4
<b>Общая трудоемкость, всего, час зачетные единицы</b>	<b>328</b>	-	58	58	58	42	36	42	34	<b>328</b>	58	116	78	76
<b>1. Контактная работа</b>														
<b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>	<b>207</b>		56,25	48	44,25	18	20,25	6	14,25	42,25	2	4	4	32,25
В том числе:														
Лекции														
Лабораторные занятия														
Практические занятия	174		48	48	36	18	12	6	6	14	2	4	4	4
Установочные занятия														
Предэкзаменационные консультации														
Текущие консультации														
<b>1.2. Промежуточная аттестация</b>														
Зачет	1	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25	0,25	-	-	-	0,25
Экзамен														
Выполнение курсовой работы														
Выполнение контрольной работы														
<b>1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)</b>	<b>32</b>	-	8	-	8	-	8	-	8	28	-	-	-	28
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>121</b>		1,75	10	13,75	24	15,75	36	19,75	285,75	56	112	74	43,75
в том числе:														
Самостоятельная работа по проработке лекционного материала (от 20 до 60% от объема лекций)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям (от 20 до 60% от объема лаб.-практик. занятий)	43,5	-	0,5	4	4	10	5,5	12	7,5	109	26	38	30	15
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	38	-	0,5	2	5,5	7	5	12	6	92	15	38	24	15
Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента	38,5	-	0,5	4	4	7	5	12	6	84	15	36	20	13
Подготовка к зачету	1	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25	0,75	-	-	-	0,75

#### 4.2. Общая структура дисциплины и виды учебной работы обучения

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час
--	---

Оздоровительные технологии	Очная форма обучения				Заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Настольный теннис</b>	-	-	-	-				
<b>Модуль 2</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>1,75</b>	<b>58</b>		<b>2</b>	<b>56</b>
1. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости, скорости, силы			10	0,5			0,5	14
2. Обучение стойке и перемещениям			14	0,5			0,5	14
3. Обучение держанию ракетки, специальные подводящие упражнения			10	0,5			0,5	14
4. Обучение технике удара			14	0,25			0,5	14
<b>Модуль 3</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		<b>2</b>	<b>56</b>
1. Специальные подводящие упражнения			8	2			0,5	14
2. Обучение стойке и перемещениям			4	2			0,5	14
3. Обучение технике подачи			18	3			0,5	14
4. Обучение технике удара			18	3			0,5	14
<b>Модуль 4</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</b>	<b>58</b>		<b>2</b>	<b>56</b>
1. Специальные подводящие упражнения			6	3			0,5	11
2. Обучение стойке, перемещениям			2	2			0,25	11
3. Обучение технике подачи, удара			16	2			0,25	11
4. Тактические действия в одиночных играх			6	3			0,5	11
5. Двусторонние игры			6	3,75			0,5	12
<b>Модуль 5</b>	<b>42</b>		<b>18</b>	<b>24</b>	<b>42</b>		<b>2</b>	<b>40</b>
1. Специальные подводящие упражнения			4	8			0,5	13
2. Обучение технике подачи, удара			8	8			0,5	13
3. Двусторонние игры			6	8			1	14
<b>Модуль 6</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</b>	<b>36</b>		<b>2</b>	<b>34</b>
1. Специальные подводящие упражнения			4	5			0,5	10
2. Обучение технике подачи, удара			6	5			0,5	14
3. Тактические действия в одиночных играх			2	5,75			1	10
<b>Модуль 7</b>	<b>42</b>		<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>		<b>2</b>	<b>40</b>
1. Подводящие упражнения			2	12			0,5	14



Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				Заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельна я работа	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельна я работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Обучение технике подачи, удара			2	12			0,5	13
3. Тактические действия в парных играх			2	12			1	13
<b>Модуль 8</b>	<b>34</b>		<b>6</b>	<b>19,75</b>	<b>34</b>		<b>2</b>	<b>3,75</b>
1. Выполнение контр. нормативов			2	6			0,5	1,75
2. Тактические действия в одиночных и парных играх			2	6			0,5	1
3. Двусторонние встречи			2	7,75			1	1
<i>Предэкзаменационные консультации</i>			-				-	
<i>Текущие консультации</i>			-				-	
<i>Установочные занятия</i>			-				-	
<i>Промежуточная аттестация</i>			1				0,25	
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	175	-	174	-	14,2 5		14	
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>			32				28	
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>			121				285,75	
<b>ИТОГО:</b>								
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>			175				14,25	
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>			32				28	
<i>Самостоятельная работа</i>			121				285,75	
<i>Общая трудоёмкость</i>			328				328	

Наименование модулей и разделов дисциплины Оздоровительные технологии	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения

	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Фитнес</b>								
<b>Модуль 2</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>1,75</b>	<b>58</b>		<b>2</b>	<b>56</b>
Упражнения для развития выносливости			12	0,5			0,5	14
Упражнения для развития силы			12	0,5			0,5	14
Упражнения для развития гибкости			12	0,5			0,5	14
Упражнения для развития координационных способностей			12	0,25			0,5	14
<b>Модуль 3</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		<b>2</b>	<b>56</b>
Упражнения для развития выносливости			12	2			0,5	14
Упражнения для развития гибкости			12	2			0,5	14
Упражнения для развития силы			12	3			0,5	14
Упражнения для развития координационных способностей			12	3			0,5	14
<b>Модуль 4</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</b>	<b>58</b>		<b>2</b>	<b>56</b>
Упражнения для развития выносливости			7	2			0,5	11
Упражнения для развития силы			7	2			0,25	11
Упражнения для развития гибкости			7	3			0,25	11
Упражнения для развития координационных способностей			8	3,75			0,5	11
Упражнения для развития быстроты			7	3			0,5	12
<b>Модуль 5</b>	<b>42</b>		<b>18</b>	<b>24</b>	<b>42</b>		<b>2</b>	<b>40</b>
Упражнения для развития выносливости			6	8			0,5	13
Упражнения для развития силы			6	8			0,5	13
Упражнения для развития координационных способностей			6	8			1	14
<b>Модуль 6</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</b>	<b>36</b>		<b>2</b>	<b>34</b>
Упражнения для развития общей выносливости			4	5			0,5	10
Упражнения для развития координационных способностей			4	5			0,5	14
Упражнения для развития гибкости			4	5,75			1	10
<b>Модуль 7</b>	<b>42</b>		<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>		<b>2</b>	<b>40</b>
Упражнения для развития гибкости			2	12			0,5	14
Упражнения для развития силы			2	12			0,5	13
Упражнения для развития координационных способностей			2	12			1	13
<b>Модуль 8</b>	<b>34</b>		<b>6</b>	<b>19,75</b>	<b>34</b>		<b>2</b>	<b>3,75</b>
Упражнения для развития общей выносливости			2	6			0,5	1,75
Упражнения для развития			2	6			0,5	1

Наименование модулей и разделов дисциплины Оздоровительные технологии	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				Заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
координационных способностей								
Упражнения для развития силы			2	7,75			1	1
<i>Предэкзаменационные консультации</i>			-				-	
<i>Текущие консультации</i>			-				-	
<i>Установочные занятия</i>			-				-	
<i>Промежуточная аттестация</i>			1				0,25	
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	175	-	174	-	14,25		14	
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>			32				28	
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>			121				285,75	
<b>ИТОГО:</b>								
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>			175				14,25	
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>			32				28	
<i>Самостоятельная работа</i>			121				285,75	
<i>Общая трудоёмкость</i>			328				328	
<b>Скандинавская ходьба</b>								
<b>Модуль 2</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>1,75</b>	<b>58</b>		<b>2</b>	<b>56</b>
Упражнения для развития выносливости			12	0,5			0,5	14
Упражнения для развития силы			12	0,5			0,5	14
Упражнения для развития гибкости			12	0,5			0,5	14
Упражнения для развития быстроты			12	0,25			0,5	14
<b>Модуль 3</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		<b>2</b>	<b>56</b>
Упражнения для развития выносливости			12	2			0,5	14
Упражнения для развития быстроты			12	2			0,5	14
Упражнения для развития силы			12	3			0,5	14
Упражнения для развития координационных способностей			12	3			0,5	14
<b>Модуль 4</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</b>	<b>58</b>		<b>2</b>	<b>56</b>
Упражнения для развития выносливости			7	2			0,5	11

Наименование модулей и разделов дисциплины Оздоровительные технологии	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				Заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Упражнения для развития силы			7	2			0,25	11
Упражнения для развития гибкости			7	3			0,25	11
Упражнения для развития координационных способностей			8	3,75			0,5	11
Упражнения для развития быстроты			7	3			0,5	12
<b>Модуль 5</b>	<b>42</b>		<b>18</b>	<b>24</b>	<b>42</b>		<b>2</b>	<b>40</b>
Упражнения для развития выносливости			6	8			0,5	13
Упражнения для развития скоростно- силовых качеств			6	8			0,5	13
Упражнения для развития координационных способностей			6	8			1	14
<b>Модуль 6</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</b>	<b>36</b>		<b>2</b>	<b>34</b>
Упражнения для развития общей выносливости			4	5			0,5	10
Упражнения для развития специальной выносливости			4	5			0,5	14
Упражнения для развития скоростно- силовых качеств			4	5,75			1	10
<b>Модуль 7</b>	<b>42</b>		<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>		<b>2</b>	<b>40</b>
Упражнения для развития гибкости			2	12			0,5	14
Упражнения для развития силы			2	12			0,5	13
Упражнения для развития координационных способностей			2	12			1	13
<b>Модуль 8</b>	<b>34</b>		<b>6</b>	<b>19,75</b>	<b>34</b>		<b>2</b>	<b>3,75</b>
Упражнения для развития общей выносливости			2	6			0,5	1,75
Упражнения для развития специальной выносливости			2	6			0,5	1
Упражнения для развития скоростно- силовых качеств			2	7,75			1	1
<i>Предэкзаменационные консультации</i>			-				-	
<i>Текущие консультации</i>			-				-	
<i>Установочные занятия</i>			-				-	
<i>Промежуточная аттестация</i>			1				0,25	
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	<b>175</b>	<b>-</b>	<b>174</b>	<b>-</b>	<b>14,25</b>		<b>14</b>	
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>			<b>32</b>				<b>28</b>	
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>			<b>121</b>				<b>285,75</b>	

Наименование модулей и разделов дисциплины Оздоровительные технологии	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				Заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	175				14,25			
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>	32				28			
<i>Самостоятельная работа</i>	121				285,75			
<i>Общая трудоёмкость</i>	328				328			

### 4.3 Содержание дисциплины

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины Оздоровительные технологии: настольный теннис, фитнес-аэробика, скандинавская ходьба
<b>Модуль 2. (настольный теннис)</b>
<b>1. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости, скорости, силы</b>
1.1 Упражнения со скакалками
1.2 Упражнения с теннисными мячами (в парах)
1.3 Упражнения с набивными мячами (вес 1, 3, 5 кг)
1.4 Упражнения с резиновым бинтом
1.5 Упражнения с гантелями
1.6 Подтягивание на высокой или низкой перекладине
<b>2. Обучение стойке и перемещениям</b>
2.1 Выполнение стоек и передвижений под руководством преподавателя
2.2 Рациональные стойки для ударов слева, справа
2.3 Позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя
2.4 Выпады вправо, влево, вперед, назад
2.5 Шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки
<b>3. Обучение держанию ракетки, специальные подводящие упражнения</b>
3.1 Набивание мяча
3.2 Игра у стенки
3.3 Жонглирование мячом правильным хватом ракетки
<b>4. Обучение технике удара</b>
4.1 Имитационные упражнения с ракеткой и без нее, отработка угла удара толчка
4.2 Выполнение толчка с подбрасывания и последующего отскока от стола
4.3 Игра с партнером через теннисную сеть, удар производится только толчком
<b>Модуль 3.</b>

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины Оздоровительные технологии: настольный теннис, фитнес-аэробика, скандинавская ходьба</b>
<b>1. Специальные подводящие упражнения</b>
1.1 Набивание мяча (стоя, сидя)
1.2 Игра у стенки (стоя, сидя)
1.3 Жонглирование мячом правильным хватом ракетки
1.4 «Поиграть» пальцами, продирижировать воображаемым оркестром
<b>2. Обучение стойке и перемещениям</b>
2.1 Выполнение стоек и передвижений модуля 2.2 упражнения с 1 по 5
<b>3. Обучение технике подачи</b>
3.1 Обучение <b>прямой</b> подаче - имитация подачи с помощью тренера
3.2 Имитация подбрасывания шара
3.3 Подача с отскоком от стола
<b>4. Обучение технике удара</b>
4.1 Выполнить упражнения модуля 2.4 упражнение с 1 по 3
4.2 Выполнить прием у тренировочной «стенки»
4.3 Выполнить удар, стоя спиной к столу по сигналу тренера
<b>Модуль 4.</b>
<b>1. Специальные подводящие упражнения</b>
1.1 Набивание мяча (стоя, сидя)
1.2 Игра у стенки (стоя, сидя)
1.3 Жонглирование мячом правильным хватом ракетки
1.4 «Поиграть» пальцами, продирижировать воображаемым оркестром
1.5 Атакующие удары справа налево
1.6 Атакующие удары слева налево
<b>2. Обучение стойке, перемещениям</b>
2.1 Повторить упражнения модуля 2.2. с 1 по 5 упр.
<b>3. Обучение технике подачи, удара</b>
3.1 Повторить упражнения модуля 3.3 с 1 по 3 упражнение.
3.2 Многократное выполнение подачи с различных точек теннисного стола
3.3 Имитация подачи «маятник» с помощью тренера
3.4 Обучение удару - накат слева: имитация наката с ракеткой
3.5 Выполнение упражнения с подбрасыванием мяча над столом и с отскоком его выполнить накат слева
<b>4. Тактические действия в одиночных играх</b>
4.1 Тактика, атакующего против атакующего
4.2 Тактика, игроков с односторонним серийным нападением
<b>5. Двусторонние игры</b>
<b>Модуль 5.</b>
<b>1. Специальные подводящие упражнения</b>
1.1 Выполнить упражнения модуля 3.1 с 1 по 4 упражнение
1.5 Атакующие удары справа налево
1.6 Атакующие удары слева налево
1.7 Атакующие удары справа направо
<b>2. Обучение технике подачи, удара</b>
2.1 Повторить подачу - прямую, «маятник»
2.2 Обучение подачи - «челнок»

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины Оздоровительные технологии: настольный теннис, фитнес-аэробика, скандинавская ходьба</b>
2.3 Обучение удару: накат слева - выполнение наката с разных и.п. и с различных точек (необходимы быстрые передвижения)
<b>3. Двусторонние игры</b>
3.1. Игра в паре с игроком, который выполняет подрезки
<b>Модуль 6.</b>
<b>1. Специальные подводящие упражнения</b>
1.1 Выполнить упражнения модуля 5.1 с 1 по 7 упражнение
<b>2. Обучение технике подачи, удара</b>
2.1 Повторить упражнение подачи - «челнок»
2.2 Обучение подачи - «веер»
2.3 Повторить упражнение - накат слева
2.4 Обучение накату справа: стоя спиной к столу, по сигналу тренера развернуться и выполнить накат справа; игра накатом справа о стену; игра накатом справа на столе по диагонали против подставки; против наката справа; игра накатом справа по прямой против подставки
<b>3. Тактические действия в одиночных играх</b>
3.1 Повторить упражнения модуля 4.4 с 1 по 2 упражнение
3.2 Тактика защитника против защитника
<b>Модуль 7</b>
<b>1. Специальные подводящие упражнения</b>
1.1 Повторить упражнения модуля 5.1 с 1 по 7 упражнение
<b>2. Обучение технике подачи, удара</b>
2.1 Повторить упражнения для подачи: прямая, маятник, челнок, веер
2.2 Выполнить подачу с большим количеством мячей под наблюдением тренера
2.3 Повторить накат справа
2.4 Обучение накату справа - короткому
2.5 Обучение накату справа - длинному
2.6 Обучение подрезки - имитация подрезки справа и слева под наблюдением тренера; - разучивание подрезки справа и слева на столе против подрезки, посылаемой тренером; - самостоятельная отработка подрезки справа и слева против подрезки попеременно
<b>3. Тактические действия в парных играх</b>
3.1 Использование быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов
3.2 Использование топ-спинов против быстрых атакующих ударов
3.3 Использование атакующих ударов против игроков, владеющих подрезкой
3.4 Тактические приемы применения резких ударов после подачи
3.5 Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля
<b>Модуль 8.</b>

**Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины  
Оздоровительные технологии: настольный теннис, фитнес-аэробика,  
скандинавская ходьба**

**1. Выполнение контрольных нормативов**

- 1.1 по физической подготовке: бег 30 м;
- 1.2 прыжки в длину с места (см)
- 1.3 прыжки «кенгуру» (раз)
- 1.4 прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (раз)
- 1.5 по технической подготовке: подрезка справа и слева в любом направлении;
- 1.6 подача справа и слева с поступательным вращением (попаданий);
- 1.7 подача справа и слева с обратным вращением мяча (попаданий);
- 1.8 подача справа (слева) с боковым вращением мяча (попаданий);
- 1.9 подача справа (слева) с обманым движением руки с ракеткой (попаданий)

**2. Тактические действия в одиночных и парных встречах**

- 2.1 Повторить упражнения модуля 4.4 с 1 по 2 упражнение
- 2.2 Повторить упражнения модуля 7.3 с 1 по 5

**3. Двусторонние встречи**

**Модуль 2. (Фитнес Аэробика)**

**1. Упражнения для развития выносливости**

- 1.1 Бег на месте
- 1.2 Прыжки, выпрыгивания
- 1.3 Статические упражнения
- 1.4 Шаги на месте в быстром темпе
- 1.5 Общеразвивающие упражнения со сменой задания

**2. Упражнения для развития силы**

- 2.1 Упражнения для развития силы верхних конечностей
- 2.2 Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц корпуса
- 2.3 Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей

**3. Упражнения для развития гибкости**

- 3.1 Упражнения для коррекции осанки и пластики движений
- 3.2 Стрейчинг
- 3.3 Упражнения для развития гибкости и эластичности связок
- 3.4 Элементы йоги

**4. Упражнения для развития координационных способностей**

- 4.1 Разучивания базовых шагов аэробики
- 4.2 Овладения техникой составления связок и комбинаций
- 4.3 Упражнения со сменой задания
- 4.4 Упражнения на ограниченной поверхности (степ-платформа, полусфера)

**Модуль 3.**

**1. Упражнения для развития выносливости**

- 1.1 Бег
- 1.2 Приседания, выпрыгивания
- 1.3 Статические упражнения
- 1.4 Прыжки на скакалке
- 1.5 Упражнения с сопротивлением
- 1.6 Упражнения с многократным повторением

**2. Упражнения для развития гибкости**

- 2.1 Упражнения для улучшения осанки и пластики движений



2.2Упражнения для развития гибкости и эластичности суставов
2.3Элементы йоги
2.4Статические упражнения для развития гибкости
2.5Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов
2.6Стрейтчинг
<b>3. Упражнения для развития силы</b>
3.1Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса
3.2Упражнения для развития силы мышц спины
3.3Упражнения для развития силы мышц ног
3.4Общеразвивающие упражнения с сопротивлением
<b>4. Упражнения для развития координационных способностей</b>
4.1Обучения базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе (Step-Touch, Open Step)
4.2Овладения техникой составления связок и комбинаций
4.3Обучения базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе (V-step, A-step)
<b>Модуль 4.</b>
<b>1.Упражнения для развития выносливости</b>
1.1Прыжки, выпрыгивания
1.2Бег
1.3Статические упражнения
1.4Упражнения на сопротивления
1.5Круговая тренировка
1.6Упражнения со сменой задания
<b>2. Упражнения для развития силы</b>
2.1Общеразвивающие упражнения с бодибарами
2.2Общеразвивающие упражнения с гантелями
<b>3. Упражнения для развития гибкости</b>
3.1Стрейтчинг
3.2Упражнения для развития гибкости и эластичности связок
3.3Упражнения для коррекции осанки и пластики движений
3.4Элементы йоги
<b>4. Упражнения для развития координационных способностей</b>
4.1Ритмическая гимнастика
4.2Упражнения с фитболами
4.3Упражнения на маленькой поверхности (спеп-платформа, полусферы)
<b>5. Упражнения для развития быстроты</b>
5.1круговая тренировка (табата)
5.2Анаэробные упражнения
5.3Упражнения со сменой задания
<b>Модуль 5.</b>
<b>1.Упражнения для развития выносливости</b>
1.1Круговая тренировка
1.2Интервальная тренировка
1.3Бег на месте
1.4Прыжки, выпрыгивания
1.5Упражнения в статике
1.6Аэробные упражнения
<b>2. Упражнения для развития силы</b>
2.1Упражнения для развития силы мышц верхних конечностей
2.2Упражнения для развития силы мышц спины
2.3Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей

2.4Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса
2.5Упражнения с дополнительным отягощением
2.6Бег по пересеченной местности
<b>3. Упражнения для развития координационных способностей</b>
3.1Ритмическая гимнастика
3.2Обучения базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе (Lift Side, Grapevine)
3.3Обучения базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе (Basic Step, Basic Step + Lift Back, Basic Step + Knee Up)
<b>Модуль 6.</b>
<b>1.Упражнения для развития общей выносливости</b>
1.1Бег на месте
1.2Прыжки, выпрыгивания
1.3Общеразвивающие упражнения в парах
1.4Статические упражнения
1.5Упражнения с сопротивлением
1.6Анаэробные упражнения
<b>2. Упражнения для развития координационных способностей</b>
2.1Разучивания базовых шагов аэробики. Овладения техникой составления связок и комбинаций
2.2Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (Double Step-touch, Cross)
2.3Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (Chasse, Step-lift)
2.4Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (Pivot, Mambo)
2.5Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (Twist, Lunge Back)
2.6Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (Jumping Jack, Cha-Cha-Cha)
2.7Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (Heel Touch, Toe Touch)
<b>3. Упражнения для гибкости</b>
3.1Статические упражнения на развития гибкости
3.2Упражнения для развития эластичности связок
3.3Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов
3.4Упражнения для поддержания правильной осанки
3.5Упражнения для развития гибкости с фитболами
<b>Модуль 7.</b>
<b>1.Упражнения для развития гибкости</b>
1.1Упражнения для коррекции осанки и пластики движений
1.2Стрейчинг
1.3Упражнения с медицинболами
1.4Упражнения для развития эластичности связок
1.5Упражнения на гимнастических ковриках с дополнительным оборудованием
1.6Упражнения с гимнастическим роликом
<b>2. Упражнения для развития силы</b>
2.1Упражнения для развития силы мышц ног
2.2Упражнения для развития силы мышц спины
<b>3. Упражнения для развития координационных способностей</b>
3.1Упражнения на маленькой поверхности (степ-платформа, полусфера)
3.2Ритмическая гимнастика
3.3Степ-аэробика с закреплением выученных связок

3.4Отработка полного комплекса шагов аэробики
3.5Классическая аэробика
3.6Закрепления техники базовых и альтернативных шагов аэробики
<b>Модуль 8.</b>
<b>1. Упражнения для развития общей выносливости</b>
1.1Общеразвивающие упражнения в парах
1.2Бег на месте
1.3Прыжки, приседания, выпрыгивания
1.4Круговая тренировка
1.5Интервальная тренировка
<b>2. Упражнения для развития координационных способностей</b>
2.1Степ-аэробика
2.2Классическая аэробика
2.3Ритмическая гимнастика
2.4Закрепления техники базовых и альтернативных шагов аэробики
<b>3. Упражнения для развития силы</b>
3.1Отжимания, подтягивания
3.2Приседания
3.3Прыжки на скакалке
3.4Статические упражнения для развития силы
3.5Упражнения с собственным весом

<b>Модуль 2. (Скандинавская ходьба)</b>
<b>1. Теоретические сведения</b>
1.1Краткая история возникновения СКХ
1.2Определение дисциплины, цели, задачи, значение
1.3Выбор инвентаря, прохождение дистанции, техника ходьбы
1.4Техника безопасности, распределение сил на маршруте
<b>2. Упражнения для развития координации</b>
2.1Ознакомление с ходом движения в СКХ
2.2ОРУ, суставная гимнастика
<b>3. Упражнения для развития гибкости</b>
3.2Стрейчинг
3.3ОРУ
3.4Подвижные игры
<b>4. Упражнения для развития выносливости</b>
4.1Упражнения со сменой задания
4.2Подвижные игры
4.3Эстафеты
4.4Передвижение по прямой
<b>Модуль 3.</b>
<b>1. Теоретические сведения</b>
1.1Исторические факты СКХ
1.2Определение дисциплины, цели, задачи, значение
1.3Выбор инвентаря, прохождение дистанции, техника ходьбы
1.4Техника безопасности, распределение сил на маршруте
<b>2. Упражнения для развития координации</b>
2.1Ознакомление с ходом движения в СКХ
2.2ОРУ (с палками)
<b>3. Упражнения для развития гибкости</b>
3.2Стрейчинг, дыхательная гимнастика
3.3ОРУ

3.4Подвижные игры
<b>4.Упражнения для развития выносливости</b>
4.1Упражнения со сменой задания
4.2Подвижные игры
4.3Эстафеты
4.4Передвижение по пересеченной местности, техника хода
<b>Модуль 4.</b>
<b>1.Теоретические сведения</b>
1.1Исторические факты СКХ
1.2Определение дисциплины, цели, задачи, значение
1.3Выбор инвентаря, прохождение дистанции, техника ходьбы
1.4Техника безопасности, распределение сил на маршруте
<b>2. Упражнения для развития координации</b>
2.1Совершенствование техники хода СКХ
2.2ОРУ (с палками)
<b>3. Упражнения для развития гибкости</b>
3.2Стрейчинг, дыхательная гимнастика
3.3ОРУ в парах
3.4Подвижные игры
<b>4.Упражнения для развития выносливости</b>
4.1Упражнения со сменой задания
4.2Подвижные игры
4.3Эстафеты
4.4Передвижение по пересеченной местности, техника хода
<b>5. Упражнения для развития быстроты</b>
5.4Подвижные игры
5.5Эстафеты
<b>Модуль 5.</b>
<b>1. Упражнения для развития выносливости</b>
1.1Передвижение по пересеченной местности (спуски, подъемы)
1.2Упражнения с многократным повторением
1.3Эстафеты
<b>2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>
2.1Передвижение по прямой с увеличением амплитуды и скорости движения
2.2Подвижные игры
<b>3. Упражнения для развития координации</b>
3.1ОРУ в парах
3.2Эстафеты
3.3Подвижные игры
<b>Модуль 6.</b>
<b>1.Упражнения для развития общей выносливости</b>
1.1ОРУ с сопротивлением
1.2ОРУ в парах
<b>2. Упражнения для развития специальной выносливости</b>
2.1Передвижение по пересеченной местности (спуски, подъемы)
2.2ОРУ с сопротивлением
<b>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>
3.1Передвижение по пересеченной местности с увеличением амплитуды и скорости движения
3.2Прыжки на скакалке
3.3Подвижные игры
3.4Эстафеты

<b>Модуль 7.</b>
<b>1. Упражнения для развития общей выносливости</b>
1.1 Передвижение по пересеченной местности на длинные дистанции
1.2 Подвижные игры
1.3 Эстафеты
<b>2. Упражнения для развития специальной выносливости</b>
2.2 Передвижение по пересеченной местности на время
2.4 Упражнения с амплитудными заданиями
<b>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>
3.1 Передвижение по пересеченной местности на длинные дистанции с учетом времени
3.3 Прыжки на скакалке
3.4 Эстафеты
3.5 Подвижные игры
<b>Модуль 8.</b>
<b>1. Упражнения для развития общей выносливости</b>
1.1 Передвижение по пересеченной местности на длинные дистанции
1.2 Подвижные игры
1.3 Участие в фестивале
<b>2. Упражнения для развития специальной выносливости</b>
2.2 Передвижение по пересеченной местности на время
2.4 Упражнения с амплитудными заданиями
<b>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>
3.1 Передвижение по пересеченной местности на длинные дистанции с учетом времени
3.3 Прыжки на скакалке
3.4 Участие в фестивале ходьбы

## V. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Формы контроля знаний, рейтинговая оценка и формируемые компетенции (дневная форма обучения)

№ п/п	Наименование рейтингов, модулей и блоков  Оздоровительные технологии	Формируемые компетенции	Объем учебной работы				Форма контроля знаний	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
			Общая трудоемкость	Лекции	Лабор.-практ. занятия	Самост. работа			
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>УК-7</b>					<b>Зачет</b>	<b>51</b>	<b>100</b>
<b>I. Рубежный рейтинг</b>							<i>Сумма баллов за модули</i>	<b>31</b>	<b>60</b>
<b>Настольный теннис</b>									

<b>Модуль 2</b>	<b>УК-7</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>1,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
1. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости, скорости, силы				10	0,5			
2. Обучение стойке и перемещениям				14	0,5			
3. Обучение держанию ракетки, специальные подводящие упражнения				10	0,5			
4. Обучение технике удара				14	0,25			
<b>Модуль 3</b>	<b>УК-7</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>10</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
1. Специальные подводящие упражнения				8	2			
2. Обучение стойке и перемещениям				4	2			
3. Обучение технике подачи				18	3			
4. Обучение технике удара				18	3			
<b>Модуль 4</b>	<b>УК-7</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
1. Специальные подводящие упражнения				6	2			
2. Обучение стойке, перемещениям				2	2			
3. Обучение технике подачи, удара				16	3			
4. Тактические действия в одиночных играх				6	3,75			
5. Двусторонние игры				6	3			
<b>Модуль 5</b>	<b>УК-7</b>	<b>42</b>		<b>18</b>	<b>24</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
1. Специальные подводящие упражнения				4	8			

2. Обучение технике подачи, удара				8	8			
3. Двусторонние игры				6	8			
<b>Модуль 6</b>	<b>УК-7</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
1. Специальные подводящие упражнения				4	5			
2. Обучение технике подачи, удара				6	5			
3. Тактические действия в одиночных играх				2	5,75			
<b>Модуль 7</b>	<b>УК-7</b>	<b>42</b>		<b>6</b>	<b>36</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
1. Подводящие упражнения				2	12			
2. Обучение технике подачи, удара				2	12			
3. Тактические действия в парных играх				2	12			
<b>Модуль 8</b>	<b>УК-7</b>	<b>34</b>		<b>6</b>	<b>19,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
1. Выполнение контр. нормативов				2	6			
2. Тактические действия в одиночных и парных играх				2	6			
3. Двусторонние встречи				2	7,75			
<b>II. Творческий рейтинг</b>						<i>Участие в соревнованиях</i>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>III. Рейтинг личностных качеств</b>						<i>Посещаемость занятий</i>	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований</b>							<b>+</b>	<b>+</b>
<b>V. Промежуточная аттестация</b>						<i>зачет</i>	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>УК-7</b>					<i>Зачет</i>	<b>51</b>	<b>100</b>
<b>I. Рубежный рейтинг</b>						<i>Сумма баллов за модули</i>	<b>31</b>	<b>60</b>

<b>Фитнес Аэробика</b>							
<b>Модуль 2</b>	<b>УК-7</b>	58	48	1,75	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Упражнения для развития выносливости			12	0,5			
Упражнения для развития силы			12	0,5			
Упражнения для развития гибкости			12	0,5			
Упражнения для развития координационных способностей			12	0,25			
<b>Модуль 3</b>	<b>УК-7</b>	58	48	10	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития выносливости			12	2			
Упражнения для развития гибкости			12	2			
Упражнения для развития силы			12	3			
Упражнения для развития координационных способностей			12	3			
<b>Модуль 4</b>	<b>УК-7</b>	58	36	13,75	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Упражнения для развития выносливости			7	2			
Упражнения для развития силы			7	2			
Упражнения для развития гибкости			7	3			
Упражнения для развития координационных способностей			8	3,75			
Упражнения для развития быстроты			7	3			
<b>Модуль 5</b>	<b>УК-7</b>	42	18	24	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>



Упражнения для развития выносливости			6	8			
Упражнения для развития силы			6	8			
Упражнения для развития координационных способностей			6	8			
<b>Модуль 6</b>	<b>УК-7</b>	36	12	15,7 5	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Упражнения для развития общей выносливости			4	5			
Упражнения для развития координационных способностей			4	5			
Упражнения для развития гибкости			4	5,75			
<b>Модуль 7</b>	<b>УК-7</b>	42	6	36	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития гибкости			2	12			
Упражнения для развития силы			2	12			
Упражнения для развития координационных способностей			2	12			
<b>Модуль 8</b>	<b>УК-7</b>	34	6	19,7 5	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития общей выносливости			2	6			
Упражнения для развития координационных способностей			2	6			
Упражнения для развития силы			2	7,75			
<b>II. Творческий рейтинг</b>					<i>Участие в соревнованиях</i>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>III. Рейтинг личностных качеств</b>					<i>Посещаемость занятий</i>	<b>3</b>	<b>10</b>

<b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований.</b>							+	+
<b>V. Промежуточная аттестация.</b>						<i>зачет</i>	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Модуль 2 (Скандинавская ходьба)</b>	<b>УК-7</b>	58		48	1,75	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Теоретические сведения				2	0,5			
Упражнения для развития координации				16	0,5			
Упражнения для развития гибкости				14	0,5			
Упражнения для развития выносливости				16	0,25			
<b>Модуль 3</b>	<b>УК-7</b>	58		48	10	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Теоретические сведения				2	2			
Упражнения для развития координации				16	2			
Упражнения для развития гибкости				14	3			
Упражнения для развития выносливости				16	3			
<b>Модуль 4</b>	<b>УК-7</b>	58		36	13,75	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Теоретические сведения				2	2			
Упражнения для развития координации				9	2			
Упражнения для развития гибкости				8	3			
Упражнения для развития выносливости				8	3,75			
Упражнения для развития быстроты				9	3			

<b>Модуль 5</b>	<b>УК-7</b>	42		18	24	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития выносливости				6	8			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				6	8			
Упражнения для развития координационных способностей				6	8			
<b>Модуль 6</b>	<b>УК-7</b>	36		12	15,75	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Упражнения для развития общей выносливости				4	5			
Упражнения для развития специальной выносливости				4	5			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				4	5,75			
<b>Модуль 7</b>	<b>УК-7</b>	42		6	36	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития общей выносливости				2	12			
Упражнения для развития специальной выносливости				2	12			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				2	12			
<b>Модуль 8</b>	<b>УК-7</b>	34		6	19,75	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития общей выносливости				2	6			
Упражнения для развития специальной выносливости				2	6			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				2	7,75			

<b>II. Творческий рейтинг</b>						Участие в соревнованиях	2	5
<b>III. Рейтинг личностных качеств</b>						Посещаемость занятий	3	10
<b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований.</b>							+	+
<b>V. Промежуточная аттестация.</b>						зачет	15	25

\* для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

## 5.2. Оценка знаний студента

### 5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний

Оценка знаний по дисциплине осуществляется согласно положению «О единых требованиях к контролю и оценке результатов обучения: Методические рекомендации по практическому применению модульно-рейтинговой системы обучения».

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

Рейтинги	Характеристика рейтингов	Максимум баллов
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.	60
Творческий	Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.	5
Рейтинг личностных качеств	Оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.)	10
Рейтинг сформированности прикладных практических требований	Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».	+
Промежуточная аттестация	Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	25
Итоговый рейтинг	Определяется путём суммирования всех рейтингов	100

Итоговая оценка компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки:

Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
менее 51 балла	51–67 баллов	67,1–85 баллов	85,1–100 баллов

### **5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете**

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 51 и более баллов и обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки, выделенные в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 51 баллов и обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических умений и навыков, выделенных в качестве требований к знаниям обучающихся в области дисциплины

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

### **5.2.3. Критерии оценки знаний студента на экзамене**

Не предусмотрено

**5.3. Фонд оценочных средств. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки формируемых компетенций по дисциплине (приложение 1,2,3)**

## **VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная учебная литература**

1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.А. Аллянов. – М.: Юрайт, 2016 г.- 493 с.

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Богданова О. А., Герей Л.В., Корниенко Е. М., Клавкина М. А. Лечебные и физические упражнения при заболеваниях и травмах верхних конечностей.; Белгородский ГАУ. – Майский: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 37 с.

2. «Теория и методика настольного тенниса», Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин, Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г.

3.«Учись играть в настольный теннис». Барчукова Г. В., «Советский спорт», Москва, 1989 г.

4. Мамадиев А.Б., Головкин Н. Г., Панарин А. И., Савченко И. Ю. Режимы спортивных упражнений. – Учебно – методическое пособие. (Для самостоятельной работы студентов) / Белгородский ГАУ. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 28 с.

### **6.2.1. Периодические издания**

1. Журнал «Физкультура и спорт».
2. Журнал «Спортивная смена».

## **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Преподавание дисциплины предусматривает: практические занятия, самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т. ч. рефераты, доклады; индивидуальные расчеты по методическим указаниям к изучению дисциплины, выполнение тестовых заданий, устным опросам, зачетам и пр.), консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия. На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом различные задания, он должен проверить правильность их оформления и выполнения, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбрать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Нельзя ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны,

обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующие в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета). Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (тестовые задания, рефераты, задачи, и проч.). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения промежуточной аттестации на практических занятиях, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических занятиях.

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре. Обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

Содержание и методика выполнения практических заданий, методические рекомендации для самостоятельной работы содержатся в УМК дисциплины.

### **6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

2. По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-

тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Студент имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭЖ о группе здоровья.

4. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются 1–2 раза в неделю (2–4 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Оздоровительные технологии.».

5. Студенты спортивного отделения занимаются два раза в неделю (4–6 часов) во второй половине дня (с 16:20 часов) согласно расписанию, составленного заведующим кафедрой физической культуры. Для студентов спортивного отделения часы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Оздоровительные технологии.» могут быть дополнены 2–4 часами в неделю за счет факультативного курса (по решению ученого совета Университета).

6. Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

7. Студенты, пропустившие более 6 часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

8. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

9. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программе дисциплины.

10. Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Оздоровительные технологии.» и определяют пути его повышения. Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

11. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы.

12. Студенты обязаны овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Оздоровительные технологии.».

13. Студенты обязаны посещать все виды занятий, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

14. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.



15. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой.

16. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

17. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

### **6.3.2 Видеоматериалы**

Не предусмотрено

### **6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы.**

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ –

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

### **6.5. Перечень программного обеспечения, информационных технологий.**

В качестве программного обеспечения используются программы офисного пакета Windows7, Microsoft office 2010 standard, Антивирус Kaspersky Endpoint security стандартный.

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Белгородский государственный аграрный университет имени В. Я. Горина. Система электронной поддержки учебных курсов.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу, греко-римской борьбе, каратэ-до, кикбоксингу,

ритмической гимнастике, фитнесу и аэробике. Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет более 3000 м<sup>2</sup>.

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	<p><b>Спортивный зал в здании технологического факультета</b> 1. Спортивный зал.</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительный комплекс</b> 1. Спортивный зал</p> <p>2. Тренажерный зал</p> <p>3. Футбольное поле</p> <p>4. Площадка для стритбола</p> <p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p>	<p>Оборудован:</p> <p>1.1. Шведская стенка – 6 шт., 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт. 1.3. Баскетбольные щиты – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт. Баскетбольные щиты – 12 шт. Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп. Гимнастические маты – 15 шт., гимнастические коврики- 15 шт., волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5 шт., гимнастические палки-15 шт. Футбольные ворота – 2 шт. Переносная перекладина -1 шт. Шведские стенки – 4 шт.</p> <p>Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка</p> <p>Ворота футбольные</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.</p> <p>Оборудован: - теннисный стол – 2 шт. - перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт.</p>

		<p><b>Учебный корпус №1</b> 1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p><b>Общежитие №5</b> 1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> <p><b>Общежитие №7</b> 1. Открытые спортивные площадки 1.1. Теннисный корт 1.2. Волейбольная площадка 1.3. Площадка для мини-футбола</p> <p><b>Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия</b></p> <p><b>Спортивный уличный городок (общ. №1)</b></p>	<p>- тренажер – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер, боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами, шведская стенка, гимнастические скамейки, зеркала.</p> <p>Стол для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p> <p>Шахматные столы, стулья, стенды, средства ТСО.</p> <p>Оборудован: - музыкальный центр - гантели - велотренажер - степдоска - мячи-фитболы - станки – 3 шт. - коврики, зеркала</p> <p>Стойки с сеткой для большого тенниса, кресла пластиковые</p> <p>Стойки с сеткой для волейбола, кресла пластиковые</p> <p>Футбольные ворота, кресла пластиковые</p> <p>Оборудован: Футбольные ворота – 2 шт. Прыжковая яма – 1 шт. Беговая дорожка на 4 полосы – 1 шт. Пластиковые сиденья – 170 мест Элементы полосы препятствия:</p>
--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"><li>- лабиринт -1 шт.</li><li>- рукоход разновысотный – 1 шт.</li><li>- бревно спортивное уличное с наклонной доской – 1 шт.</li><li>- одиночный окоп – 1 шт.</li><li>- забор с накладной доской – 1 шт.</li></ul> Тренажеры – 6 шт.
--	--	--	--