

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.09.2022 09:57:06

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33b6986abb255891f268f915a1551fac

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.Я. ГОРИНА**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан технологического факультета



Н.С. Трубчанинова

« 23 » 06 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту –  
оздоровительные технологии: фитнес, скандинавская ходьба,  
настольный теннис**

Направление подготовки: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения

Направленность (профиль): Технология мясных и молочных продуктов

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2022

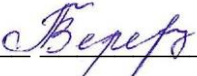
Майский, 2022

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ от 11.08.2020 г. № 936;
- 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 технологии продуктов питания животного происхождения», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 30 августа 2019 г. N 602 н

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

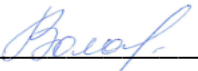
**Рассмотрена** на заседании кафедры физической культуры  
«\_18\_»\_мая\_\_\_\_\_ 2022 г., протокол № \_19\_

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

**Согласована** с выпускающей кафедрой технологии производства и  
переработки сельскохозяйственной продукции

«19» \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2022 г., протокол № 10

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Н.Б. Ордина

Руководитель основной профессиональной  
образовательной программы \_\_\_\_\_  Волощенко Л.В.

## **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	Очная форма обучения								
	семестр								
	всего	1	2	3	4	5	6	7	8
Общая трудоемкость, всего, час	328	-	58	58	58	42	36	42	34
зачетные единицы									
1.1. Контактная аудиторная	207		56,25	48	44,25	18	20,25	6	14,25

<b>работа (всего)</b>									
<b>В том числе:</b>									
Лекции									
Лабораторные занятия									
Практические занятия	174		48	48	36	18	12	6	6
Установочные занятия									
Предэкзаменационные консультации									
Текущие консультации									
<b>1.2. Промежуточная аттестация</b>									
Зачет	1	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25
Экзамен									
Выполнение курсовой работы									
Выполнение контрольной работы									
<b>1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)</b>	32	-	8	-	8	-	8	-	8
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	121		1,75	10	13,75	24	15,75	36	19,75
<b>в том числе:</b>									
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
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	38	-	0,5	2	5,5	7	5	12	6
Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента	38,5	-	0,5	4	4	7	5	12	6
Подготовка к зачету	1	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25

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

Наименование модулей и разделов дисциплины	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>Настольный теннис</b>	-	-	-	-				
<b>Модуль 2</b>	58		48	1,75				

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
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>58</b>		<b>48</b>	<b>10</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>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</b>				
1. Специальные подводящие упражнения			6	3				
2. Обучение стойке, перемещениям			2	2				
3. Обучение технике подачи, удара			16	2				
4. Тактические действия в одиночных играх			6	3				
5. Двусторонние игры			6	3,75				
<b>Модуль 5</b>	<b>42</b>		<b>18</b>	<b>24</b>				
1. Специальные подводящие упражнения			4	8				
2. Обучение технике подачи, удара			8	8				
3. Двусторонние игры			6	8				
<b>Модуль 6</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</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>42</b>		<b>6</b>	<b>36</b>				
1. Подводящие упражнения			2	12				



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				
3. Тактические действия в парных играх			2	12				
<b>Модуль 8</b>	<b>34</b>		<b>6</b>	<b>19,75</b>				
1. Выполнение контр. нормативов			2	6				
2. Тактические действия в одиночных и парных играх			2	6				
3. Двусторонние встречи			2	7,75				
<i>Предэкзаменационные консультации</i>			-					
<i>Текущие консультации</i>			-					
<i>Установочные занятия</i>			-					
<i>Промежуточная аттестация</i>			1					
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	175	-	174	-				
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>			32					
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>			121					
<b>ИТОГО:</b>								
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>			175					
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>			32					
<i>Самостоятельная работа</i>			121					
<i>Общая трудоёмкость</i>			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>				
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>58</b>		<b>48</b>	<b>10</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>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</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>42</b>		<b>18</b>	<b>24</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>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</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>42</b>		<b>6</b>	<b>36</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>34</b>		<b>6</b>	<b>19,75</b>				
Упражнения для развития общей выносливости			2	6				
Упражнения для развития			2	6				

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				
<i>Предэкзаменационные консультации</i>			-					
<i>Текущие консультации</i>			-					
<i>Установочные занятия</i>			-					
<i>Промежуточная аттестация</i>			1					
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	175	-	174	-				
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>			32					
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>			121					
<b>ИТОГО:</b>								
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>			175					
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>			32					
<i>Самостоятельная работа</i>			121					
<i>Общая трудоёмкость</i>			328					
<b>Скандинавская ходьба</b>								
<b>Модуль 2</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>1,75</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 быстроты			12	0,25				
<b>Модуль 3</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>10</b>				
Упражнения для развития выносливости			12	2				
Упражнения для развития быстроты			12	2				
Упражнения для развития силы			12	3				
Упражнения для развития координационных способностей			12	3				
<b>Модуль 4</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</b>				
Упражнения для развития выносливости			7	2				

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				
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>42</b>		<b>18</b>	<b>24</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>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</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>42</b>		<b>6</b>	<b>36</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>34</b>		<b>6</b>	<b>19,75</b>				
Упражнения для развития общей выносливости			2	6				
Упражнения для развития специальной выносливости			2	6				
Упражнения для развития скоростно- силовых качеств			2	7,75				
<i>Предэкзаменационные консультации</i>			-				-	
<i>Текущие консультации</i>			-				-	
<i>Установочные занятия</i>			-				-	
<i>Промежуточная аттестация</i>			1					
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	<b>175</b>	-	<b>174</b>	-				
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>			<b>32</b>					
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>			<b>121</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					
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>			32					
<i>Самостоятельная работа</i>			121					
<i>Общая трудоёмкость</i>			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>

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины Оздоровительные технологии: настольный теннис, фитнес-аэробика, скандинавская ходьба</b>
<b>1. Выполнение контрольных нормативов</b>
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)
<b>2. Тактические действия в одиночных и парных встречах</b>
2.1 Повторить упражнения модуля 4.4 с 1 по 2 упражнение
2.2 Повторить упражнения модуля 7.3 с 1 по 5
<b>3. Двусторонние встречи</b>

<b>Модуль 2. (Фитнес Аэробика)</b>
<b>1. Упражнения для развития выносливости</b>
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
<b>2. Упражнения для развития силы</b>
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
<b>3. Упражнения для развития гибкости</b>
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
<b>4. Упражнения для развития координационных способностей</b>
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)
<b>Модуль 3.</b>
<b>1. Упражнения для развития выносливости</b>
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
<b>2. Упражнения для развития гибкости</b>
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>
3.1Стрейчинг
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>15,7 5</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>19,7 5</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 учений 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, выбирать 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	<p>Элективная дисциплина по физической культуре и спорту</p>	<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:  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>Столы 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> <p>Тренажеры – 6 шт.</p>
--	--	--	---