

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Институт математики, физики и информационных технологий  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Н. Л. Королева  
«21» июня 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.2 Спортивные игры

Направление подготовки/специальность: 01.03.01 - Математика

Профиль/направленность/специализация: Дифференциальные уравнения, динамические системы и оптимальное управление

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Тамбов, 2023

**Авторы программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Ивинский Дмитрий Владимирович

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент Пятахин Анатолий Михайлович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 01.03.01 - Математика (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «10» января 2018 г. № 8).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «20» июня 2023 г. Протокол № 9

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института математики, физики и информационных технологий, Протокол от «21» июня 2023 г. № 3.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Бакалавриата.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	21
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	22
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	23

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере общего, профессионального и дополнительного профессионального образования; в сфере научных исследований)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Общий курс физической подготовки								+
2	Физическая культура и спорт	+	+						
3	Фитнес			+	+	+	+	+	

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Спортивные игры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 01.03.01 - Математика.

Дисциплина «Спортивные игры» изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
Контактная работа	160
Практические (Практ. раб.)	160
Самостоятельная работа (СР)	168
Зачет	-

### 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Пра кт. раб.	СР	
		О	О	
3 семестр				
1	Общая физическая подготовка	10	10	Другие формы контроля
2	Специальная физическая подготовка	14	10	Выполнение контрольных нормативов
3	Техническая подготовка	8	14	Выполнение контрольных нормативов
4 семестр				
4	Общая физическая подготовка	10	10	Выполнение контрольных нормативов
5	Специальная физическая подготовка	14	14	Выполнение контрольных нормативов
6	Техническая подготовка	8	10	Выполнение контрольных нормативов
5 семестр				
7	Общая физическая подготовка	8	8	Выполнение контрольных нормативов
8	Специальная физическая подготовка	8	10	Выполнение контрольных нормативов
9	Техническая подготовка	16	16	Выполнение контрольных нормативов
6 семестр				
10	Общая физическая подготовка	10	10	Выполнение контрольных нормативов

11	Специальная физическая подготовка.	14	14	Выполнение контрольных нормативов
12	Техническая подготовка	8	10	Выполнение контрольных нормативов
7 семестр				
13	Общая физическая подготовка.	10	10	Выполнение контрольных нормативов
14	Специальная физическая подготовка	14	14	Выполнение контрольных нормативов
15	Техническая подготовка	8	8	Выполнение контрольных нормативов

### Тема 1. Общая физическая подготовка (УК-7)

#### Лекция.

не предусмотрена

#### Практическое занятие.

Настольный теннис

Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук.

#### Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

### Тема 2. Специальная физическая подготовка (УК-7)

#### Лекция.

НЕ предусмотрена

#### Практическое занятие.

Настольный теннис

имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу

#### Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

### Тема 3. Техническая подготовка (УК-7)

#### Лекция.

не предусмотрено

#### Практическое занятие.

Настольный теннис

Овладение и совершенствование техникой игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основы техники и тактики игры

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие двигательных способностей.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.

#### • Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование приема и передачи мяча. Совершенствование техники передач мяча: варианты подач. Совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.

#### Футбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие двигательных способностей. Совершенствование техники защитных действий.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания длительностью от 20 с до 18 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в различных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

#### **Тема 4. Общая физическая подготовка (УК-7)**

##### **Лекция.**

не предусмотрено

##### **Практическое занятие.**

Настольный теннис

Упражнения, развивающие гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

#### **Тема 5. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

##### **Лекция.**

не предусмотрено

##### **Практическое занятие.**

Настольный теннис

Упражнения с ракеткой (имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Упражнения с утяжеленной ракеткой. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса

##### **Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

#### **Тема 6. Техническая подготовка (УК-7)**

##### **Лекция.**

не предусмотрено

##### **Практическое занятие.**

Настольный теннис

Основные технические элементы (удары, подачи и т.д.) в настольном теннисе. Научить основным видам ударов (с вращением и без), а также их разновидностям.

Совершенствование изученных приемов игры. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные) Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Изучить технику выполнения основных ударов: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», «накат» слева-справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча (то же без вращения мяча).

#### **Тема 7. Общая физическая подготовка (УК-7)**

##### **Лекция.**

не предусмотрено

##### **Практическое занятие.**

Настольный теннис

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.



**Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета..

**Тема 8. Специальная физическая подготовка (УК-7)****Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Настольный теннис

Разучивание и имитации исходных положений для ударов. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов накатом, подрезкой.

**Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

**Тема 9. Техническая подготовка (УК-7)****Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Настольный теннис

Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Практические занятия. Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

**Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

**Тема 10. Общая физическая подготовка (УК-7)****Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Настольный теннис

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях

**Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

**Тема 11. Специальная физическая подготовка. (УК-7)****Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Настольный теннис

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

**Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

## **Тема 12. Техническая подготовка (УК-7)**

**Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.

**Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

## **Тема 13. Общая физическая подготовка. (УК-7)**

**Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Настольный теннис

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях

**Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

## **Тема 14. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

**Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Настольный теннис

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон. Упражнения для развития быстроты реакции. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.

Развитие физических качеств. Учебные игры

**Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

## **Тема 15. Техническая подготовка (УК-7)**

**Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Настольный теннис

Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.

**Задания для самостоятельной работы.**

Проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

**4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства****4.1. Распределение баллов:**

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 30 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 30 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

**Распределение баллов по заданиям:**

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Другие формы контроля	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
2.	Специальная физическая подготовка	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
3.	Техническая подготовка	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов

4.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
5.	Премиальные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплине – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы	70	Решение кейса (10 баллов) Прохождение тестирования (30 вопросов) по всему курсу дисциплины (10 баллов)  Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
7.	Итого за семестр	100	

#### 4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 30 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 30 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
2.	Специальная физическая подготовка	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
3.	Техническая подготовка	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
5.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20

6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы	70	Решение кейса (10 баллов) Прохождение тестирования (30 вопросов) по всему курсу дисциплины (10 баллов)  Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
7.	Итого за семестр	100	

## 5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 30 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 30 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
2.	Специальная физическая подготовка	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
3.	Техническая подготовка	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все  100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются

5.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы	70	Решение кейса (10 баллов) Прохождение тестирования (30 вопросов) по всему курсу дисциплины (10 баллов)  Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
7.	Итого за семестр	100	

#### 6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 30 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 30 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
2.	Специальная физическая подготовка.	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов

3.	Техническая подготовка	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
5.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплине – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы		70	Решение кейса (10 баллов) Прохождение тестирования (30 вопросов) по всему курсу дисциплины (10 баллов)  Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
7.	Итого за семестр		100	

#### 7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 30 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 30 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов



## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
2.	Специальная физическая подготовка	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
3.	Техническая подготовка	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются

5.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы	70	Решение кейса (10 баллов) Прохождение тестирования (30 вопросов) по всему курсу дисциплины (10 баллов)  Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
7.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

##### **Выполнение контрольных нормативов**

##### Тема 2. Специальная физическая подготовка

Контрольные нормативы

##### Тема 3. Техническая подготовка

Контрольные нормативы

##### Тема 4. Общая физическая подготовка

Контрольные нормативы

##### Тема 5. Специальная физическая подготовка

Контрольные нормативы

#### Тема 6. Техническая подготовка

Контрольные нормативы

#### Тема 7. Общая физическая подготовка

Контрольные нормативы

#### Тема 8. Специальная физическая подготовка

Контрольные нормативы

#### Тема 9. Техническая подготовка

Контрольные нормативы

#### Тема 10. Общая физическая подготовка

Контрольные нормативы

#### Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Контрольные нормативы

#### Тема 12. Техническая подготовка

Контрольные нормативы

#### Тема 13. Общая физическая подготовка.

Контрольные нормативы

#### Тема 14. Специальная физическая подготовка

Контрольные нормативы

#### Тема 15. Техническая подготовка

Контрольные нормативы

### Другие формы контроля

#### Тема 1. Общая физическая подготовка

Контрольные нормативы

### 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

#### Типовые вопросы зачета (УК-7)

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовленности

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Прыжок в длину с места (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно (кол-во раз)

**Контрольные нормативы по технической подготовленности (плавание).**

Проплывание с оценкой техники скольжения 8-10 м на груди  
 Проплывание с оценкой техники скольжения 8-10 м на спине  
 Проплывание с оценкой техники 25 м кроль на груди  
 Проплывание с оценкой техники 25 м кроль на спине  
 Выполнение старта из воды.  
 Проплывание с оценкой техники 25 м брассом  
 Выполнение старта с тумбочки  
 Выполнение поворота способом «маятник»

**Контрольные нормативы по силовой подготовленности (атлетическая гимнастика)**

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)  
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)  
 Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)  
 Жим штанги лежа собственный вес минус 10 кг. (кол-во раз)  
 Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 15 кг)

**Контрольные нормативы по технической подготовленности (оздоровительная аэробика).**

- Выполнение базовых шагов аэробики: open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, Knee up, Kick, Jumping Jack, Lunge.  
 - Проба Ромберга. Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть, стоять, удерживая равновесие (с)  
 - Самостоятельное выполнение комбинации, разучиваемой в процессе занятий.

**Типовые задания для зачета (УК-7)****Типовые задания промежуточного контроля (ОФП) – юноши**

1. Прыжок в длину с места (см)
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)

**Типовые задания промежуточного контроля (плавание)**

Проплывание с оценкой техники скольжения 8-10 м на груди  
 Проплывание с оценкой техники скольжения 8-10 м на спине  
 Проплывание с оценкой техники 25 м кроль на груди  
 Выполнение старта с тумбочки  
 Выполнение поворота способом «маятник»

**Типовые задания промежуточного контроля (атлетическая гимнастика)**

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)  
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)  
 Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)  
 Жим штанги лежа (кол-во раз)  
 Приседание со штангой на плечах .

**Типовые задания промежуточного контроля (оздоровительная аэробика)**

Выполнение базовых шагов аэробики: open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, Knee up, Kick, Jumping Jack, Lunge.

- Проба Ромберга. Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть, стоять, удерживая равновесие (с)
- Самостоятельное выполнение комбинации, разучиваемой в процессе занятий.

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Не может выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

#### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

#### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

#### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Яковлев В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов 1-2 курсов нефизкультурных специальностей, обучающихся по программе бакалавра : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2013. - 90 с.
2. Сычев А.В. История физической культуры и спорта : [УМК по спец.: "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья"]. - Тамбов: [Изд-во ТГУ], 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Скороходов Н.М., Сютина В.И., Лисицын Е.П. Технология физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2014. - 76 с.

## 6.2 Иные источники:

1. Федеральный портал "Российское образование" - <http://www.edu.ru/>
2. Портал "Гуманитарное образование" - <http://www.humanities.edu.ru/>
3. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collection.edu.ru/>
4. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки - <http://obrnadzor.gov.ru>
5. Вопросы образования - <http://www.ecsocman.edu.ru/vo>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 10

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyj-katalog>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
6. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>

## Электронная информационно-образовательная среда

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.