

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет культуры и искусств  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



Т. М. Кожевникова  
«21» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.2 Спортивные игры

Направление подготовки/специальность: 53.03.03 - Вокальное искусство

Профиль/направленность/специализация: Театр оперетты

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Артист музыкального театра. Преподаватель (Театр оперетты)

год набора: 2020

Тамбов, 2021

**Авторы программы:**

Сырова Светлана Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Милосердова Галина Николаевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 53.03.03 - Вокальное искусство (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «14» июля 2017 г. № 659).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета культуры и искусств, Протокол от «21» января 2021 г. № 3.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи дисциплины.....	4
2.	Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3.	Объем и содержание дисциплины.....	5
4.	Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	10
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:

- научно-исследовательская
- проектная
- художественная

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: Интегрирующая проектно-художественная, научно-педагогическая деятельность, направленная на создание и совершенствование конкурентоспособной отечественной продукции, развитие экономики, повышение уровня культуры и качества жизни населения, Информационное пространство, Предметные системы и комплексы, Творческая деятельность по формированию эстетически выразительной предметно-пространственной и архитектурной среды, Художественное образование

### 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
1	Физическая культура и спорт	+	+					
2	Фитнес			+	+	+	+	+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Спортивные игры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 53.03.03 - Вокальное искусство.

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)	164
Зачет	4

#### 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Пра кт. раб.	СР	
		О	О	
3 семестр				
1	Теоретические сведения	8	8	Тестирование; Другие формы контроля
2	Общая физическая подготовка.	8	8	Тестирование; Другие формы контроля
3	Основы техники и тактики игры.	8	8	Тестирование; Другие формы контроля
4	Специальная физическая подготовка	8	10	Тестирование; Другие формы контроля
4 семестр				
5	Общая физическая подготовка	8	8	Тестирование; Другие формы контроля
6	Специальная физическая подготовка	8	8	Тестирование; Другие формы контроля
7	Основы техники и тактики игр	8	8	Другие формы контроля; Тестирование
8	Учебные игры	8	10	Другие формы контроля; Тестирование
5 семестр				
9	Теоретические сведения.	6	8	Другие формы контроля; Тестирование

10	Общая физическая подготовка.	6	6	Другие формы контроля; Тестирование
11	Специальная физическая подготовка.	6	6	Другие формы контроля; Тестирование
12	Техническая подготовка	6	6	Другие формы контроля; Тестирование
13	Парные игры	8	8	Другие формы контроля
6 семестр				
14	Общая физическая подготовка.	8	8	Другие формы контроля; Тестирование
15	Специальная физическая подготовка.	8	8	Другие формы контроля; Тестирование
16	Упражнения для развития быстроты реакции.	8	8	Другие формы контроля; Тестирование
17	Техническая подготовка.	8	10	Другие формы контроля; Тестирование
7 семестр				
18	Общая физическая подготовка.	8	8	Другие формы контроля; Тестирование
19	Специальная физическая подготовка.	8	8	Другие формы контроля; Тестирование
20	Техническая подготовка	8	6	Тестирование; Другие формы контроля
21	Отражение сложных подач	8	6	Другие формы контроля; Тестирование

### Тема 1. Теоретические сведения (УК-7)

#### Практическое занятие.

Техника безопасности на занятиях. Краткие сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований по настольному теннису. История развития и техника игры в настольный теннис.

#### Задания для самостоятельной работы.

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

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

#### Практическое занятие.

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

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 3. Основы техники и тактики игры. (УК-7)**

**Практическое занятие.**

Обучение основным ударам в настольном теннисе. Развитие двигательных способностей.

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 4. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

**Практическое занятие.**

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 5. Общая физическая подготовка (УК-7)**

**Практическое занятие.**

Развивать 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 6. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

**Практическое занятие.**

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 7. Основы техники и тактики игр (УК-7)**

**Практическое занятие.**

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).

**Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 8. Учебные игры (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Парные игры.

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

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

### **Тема 9. Теоретические сведения. (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Техника безопасности на занятиях.

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

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

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

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Практическое занятие.**

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 12. Техническая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

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 13. Парные игры (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**



Парные игры с применением изученных атакующих ударов.

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

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

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

#### **Практическое занятие.**

Развивать гибкость, ловкость, двигательно-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 15. Специальная физическая подготовка. (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

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 16. Упражнения для развития быстроты реакции. (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

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 17. Техническая подготовка. (УК-7)**

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

#### **Практическое занятие.**

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 19. Специальная физическая подготовка. (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

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 20. Техническая подготовка (УК-7)**

#### **Лекция.**

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

#### **Практическое занятие.**

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 21. Отражение сложных подач (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

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 – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 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.	Теоретические сведения	Тестирование	15	Оценка осуществляется следующим образом: 15-14 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 13-10 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 9-6 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 5-3 балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
		Другие формы контроля	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
2.	Общая физическая подготовка.	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Оценка осуществляется следующим образом: 10-9 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 8-7 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 6-5 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 4-3балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
		Другие формы контроля	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
3.	Основы техники и тактики игры.	Тестирование	15	Оценка осуществляется следующим образом: 15-14 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 13-10 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 9-6 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 5-3 балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
		Другие формы контроля	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает

4.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Оценка осуществляется следующим образом: 10-9 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 8-7 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 6-5 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 4-3балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
		Другие формы контроля (контрольный срез)	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий
6.	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; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		50	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	Итого за семестр		100	

#### 4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 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	Тестирование	15	Оценка осуществляется следующим образом: 15-14 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 13-10 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 9-6 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 5-3 балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
		Другие формы контроля	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Оценка осуществляется следующим образом: 10-9 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 8-7 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 6-5 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 4-3балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
		Другие формы контроля (контрольный срез)	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
3.	Основы техники и тактики игр	Другие формы контроля	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
		Тестирование	15	Оценка осуществляется следующим образом: 15-14 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 13-10 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 9-6 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 5-3 балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
4.	Учебные игры	Другие формы контроля (контрольный срез)	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает

		Тестирование	10	Оценка осуществляется следующим образом: 10-9 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 8-7 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 6-5 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 4-3балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий
6.	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; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		50	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	Итого за семестр		100	

#### 5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 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.	Теоретические сведения.	<b>Другие формы контроля (контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает

		Тестирование	10	Оценка осуществляется следующим образом: 10-9 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 8-7 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 6-5 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 4-3балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
2.	Общая физическая подготовка.	Другие формы контроля	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
		Тестирование	10	Оценка осуществляется следующим образом: 10-9 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 8-7 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 6-5 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 4-3балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
3.	Специальная физическая подготовка.	Другие формы контроля	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
		Тестирование	10	Оценка осуществляется следующим образом: 10-9 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 8-7 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 6-5 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 4-3балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
4.	Техническая подготовка	Другие формы контроля	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
		Тестирование	10	Оценка осуществляется следующим образом: 10-9 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 8-7 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 6-5 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 4-3балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.

5.	Парные игры	Другие формы контроля (контрольный срез)	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий
7.	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; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
8.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		50	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
9.	Итого за семестр		100	

#### 6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 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.	Другие формы контроля	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
		Тестирование	15	Оценка осуществляется следующим образом: 15-14 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 13-10 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 9-6 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 5-3 балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.



2.	Специальная физическая подготовка.	Другие формы контроля (контрольный срез)	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
		Тестирование	10	Оценка осуществляется следующим образом: 10-9 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 8-7 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 6-5 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 4-3балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
3.	Упражнения для развития быстроты реакции.	Другие формы контроля	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
		Тестирование	15	Оценка осуществляется следующим образом: 15-14 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 13-10 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 9-6 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 5-3 балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
4.	Техническая подготовка.	Другие формы контроля (контрольный срез)	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
		Тестирование	10	Оценка осуществляется следующим образом: 10-9 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 8-7 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 6-5 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 4-3балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий

6.	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; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	50	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	Итого за семестр	100	

### 7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 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.	<b>Другие формы контроля (контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
		Тестирование	10	Оценка осуществляется следующим образом: 10-9 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 8-7 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 6-5 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 4-3балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
2.	Специальная физическая подготовка.	Другие формы контроля	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает

		Тестирование	15	Оценка осуществляется следующим образом: 15-14 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 13-10 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 9-6 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 5-3 балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
3.	Техническая подготовка	Тестирование	10	Оценка осуществляется следующим образом: 10-9 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 8-7 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 6-5 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 4-3балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
		Другие формы контроля	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
4.	Отражение сложных подач	<b>Другие формы контроля (контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
		Тестирование	15	Оценка осуществляется следующим образом: 15-14 баллов – студент правильно отвечает на 90-100% вопросов в тесте; 13-10 балла – студент правильно отвечает на 90-80% вопросов в тесте 9-6 балла – студент правильно отвечает на 80-70% вопросов в тесте. 5-3 балла – студент правильно отвечает на 70-50% вопросов в тесте. 2-1 балл – студент правильно отвечает на 50-25% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает.
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий
6.	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; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20

7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	50	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной. 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

##### Другие формы контроля

###### Тема 1. Теоретические сведения

Выполнение упражнений по нормативу

###### Тема 2. Общая физическая подготовка.

Выполнение упражнений по нормативу

##### Тестирование

###### Тема 1. Теоретические сведения

Эта традиция родилась благодаря Пьеру де Кубертену в 1912 году. А сейчас она предшествует каждой Олимпиаде. Что это за традиция?

- 1 на закрытии Олимпиады произносить слово об играх грядущих и передавать флаг
- 2 гасить Олимпийский огонь
- 3 выпускать в небо белых голубей

О некультурном человеке, древние греки говорили: "Не умеет ни читать, ни...?"

- 1 бегать
- 2 прыгать
- 3 плавать

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

##### Типовые вопросы зачета (УК-7)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
5. Подтягивание на перекладине
6. Бег 100 м (сек)
7. Бег 500 м (мин, сек.)

### Типовые задания для зачета (УК-7)

Тема 1. Теоретическая подготовка (в настольном теннисе, волейболе, футболе).

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Тема 3. Техническая подготовка (в настольном теннисе, волейболе, футболе)

#### 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 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. Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие. - Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>
2. Чертов Н. В. Физическая культура : учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. - 118 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

## 6.2 Дополнительная литература:

1. Мусатов Е. А., Чернышева Е. Н., Прянишникова О. А., Карасева Е. Н., Смирнова С. А Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие. - Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 315 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для студ. вузов. - М.: Академия, 2006. - 526 с.

## 6.3 Иные источники:

1. Интернет-энциклопедии - <http://www.rubicon.com/>

## 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 Office Профессиональный плюс 2007

7-Zip 9.20

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Операционная система Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.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.