

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юров Сергей Серафимович Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: ректор

Дата подписания: 17.11.2023 13:21:42

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

**“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”**

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ



УТВЕРЖДАЮ

Ректор  С.С. Юров

«29» июня 2023 г.

## **Б1.О.03 МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

#### **Б1.О.03.ДЭ.01.02 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**Для направления подготовки:**

38.03.05 Бизнес-информатика  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

организационно-управленческий; проектный

**Направленность (профиль):**

Управление цифровыми продуктами

**Форма обучения:**

очная

**Москва – 2023**

Разработчик (и): Мальцев Сергей Леонидович, мастер спорта, преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

«14» июня 2023 г.



/С.Л.Мальцев/

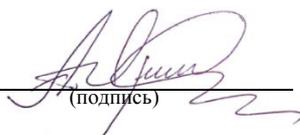
СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

/А.Б.Оришев /

Протокол заседания кафедры № 10 от «22» июня

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

### Цель освоения дисциплины

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга;

- обеспечить освоение студентами комплекса знаний, умений и навыков для успешного проведения спортивных мероприятий по выбранной спортивной специализации и на этой основе содействовать формированию у студентов целостного представления о влиянии физической культуры и спорта на дальнейшую профессиональную деятельность.

### Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- обеспечить приобретение студентами теоретических сведений об основных этапах возникновения и развития вида спорта в соответствии с выбранной специализацией, сущности и основных его правилах, организации и проведении соревнований;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

### 2.1. Место дисциплины в учебном плане:

**Блок:** Блок 1. Дисциплины (модули).

**Часть:** Обязательная часть.

**Модуль:** Модуль дисциплин по физической культуре и спорту. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.

**Осваивается:** 1 - 6 семестры.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

## 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен	УК-7.1. Рассматривает нормы	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни <b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>УК-7.2.</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

## 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Настольный теннис» для студентов очной формы обучения, реализуемой в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика составляет: 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц
<b>Аудиторные занятия</b>	328
<i>в том числе:</i>	
Лекции	-
Практические занятия	328
Лабораторные работы	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<i>в том числе:</i>	
часы на выполнение КР / КП	-
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Вид	Зачет 1 - 6 семестры
Трудоемкость (час.)	
<b>Общая трудоемкость з.е. / часов</b>	328 час.

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
Тема 1. Техника безопасности на занятиях.	-	6	-	-
Тема 2. Общефизическая подготовка. Настольный теннис.	-	60	-	-
<i>Итого за 1 семестр</i>	-	66	-	-
<i>Форма контроля 1 семестр</i>	<i>зачет</i>			-
Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке выпускника.	-	4	-	-
Тема 4. Общефизическая подготовка. Настольный теннис.	-	28	-	-
<i>Итого за 2 семестр</i>	-	32	-	-
<i>Форма контроля 2 семестр</i>	<i>зачет</i>			-
Тема 5. Составление индивидуального комплекса физических упражнений различной направленности с учетом нозологии обучающегося.	-	6	-	-
Тема 6. Общефизическая подготовка. Настольный теннис.	-	60	-	-
<i>Итого за 3 семестр</i>	-	66	-	-
<i>Форма контроля 3 семестр</i>	<i>зачет</i>			-
Тема 7. Основы здорового образа жизни.	-	6	-	-
Тема 8. Общефизическая подготовка. Настольный теннис.	-	60	-	-
<i>Итого за 4 семестр</i>	-	66	-	-
<i>Форма контроля 4 семестр</i>	<i>зачет</i>			-
Тема 9. Физическая культура в обеспечении здоровья.	-	6	-	-
Тема 10. Общефизическая подготовка. Настольный теннис.	-	60	-	-
<i>Итого за 5 семестр</i>	-	66	-	-
<i>Форма контроля 5 семестр</i>	<i>зачет</i>			-
Тема 11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности человека.	-	4	-	-
Тема 12. Общефизическая подготовка. Учебная игра.	-	28	-	-
<i>Итого за 6 семестр</i>	-	32	-	-
<i>Форма контроля 6 семестр</i>	<i>зачет</i>			-
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>328 час.</b>			

### СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

#### **Тема 1. Техника безопасности на занятиях.**

Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Настольный теннис».

Официальные правила соревнований по настольному теннису. История развития и техника игры в настольный теннис. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в настольный теннис.

#### **Тема 2. Общефизическая подготовка. Настольный теннис.**

Тактика игры. Правильная хватка ракетки и способы игры. Овладение и совершенствование техникой и тактикой в настольный теннис. Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»). Обучение осознанному передвижению в пространстве. Освоение основных ударов с отскока.

Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Проведение по итогам семестра соревнований в командном формате. Развитие физических качеств. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы.

Контроль за физической подготовленностью.

*Выполнение нормативов.*

### **Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке выпускника.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре.

Техника безопасности на занятиях. Методы развития физических качеств.

### **Тема 4. Общефизическая подготовка. Настольный теннис.**

Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции и скоростных качеств необходимых при игре в настольный теннис. Развитие и укрепление навыков техники игры. Учебная игра. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры

Поэтапное закрепление полученных навыков игры с отскока. Освоение ударов с лета. Изучение ударов над головой – подачи и смэша. Формирование умений управления мячом: игра по различным направлениям: линия, диагональ. Проведение по итогам семестра соревнований в командно-личном формате.

Контроль за общей физической подготовленностью.

*Выполнение нормативов.*

### **Тема 5. Составление индивидуального комплекса физических упражнений различной направленности с учетом нозологии обучающегося.**

Нагрузка и отдых. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом нозологии обучающегося. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного пола и возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Индивидуальный выбор систем физических упражнений. Принципы индивидуального выбора видов спорта или системы физических упражнений.

Техника безопасности на занятиях.

### **Тема 6. Общефизическая подготовка. Настольный теннис.**

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах, с гимнастическими скакалками. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыка быстрого перемещения при игре в настольный теннис. Закрепление полученных навыков игры с отскока и слета. Освоение ударов с различным направлением полета мяча и длиной удара. Изучение способов вращения мяча. Знакомство с основами тактических комбинаций. Проведение соревнований в командном, командно-личном формате.

Контроль за физической подготовленностью.

*Выполнение нормативов.*

### **Тема 7. Основы здорового образа жизни.**

Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Сбалансированное и рациональное питание. Негативное воздействие вредных привычек. Основные принципы здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях. Способы развития физических качеств.

### **Тема 8. Общефизическая подготовка. Настольный теннис.**

Упражнения в парах малой интенсивности на развитие ловкости, выносливости, развития быстроты реакции и координации. Укрепление навыков техники игры в настольный теннис. Повышение стабильности и точности ударов, ознакомление с основами закрытых, полуоткрытых и открытых и тактических комбинаций, способами активного завершения розыгрыша. Проведение соревнований в командно-личном и личном формате.

Контроль за физической подготовленностью.

*Выполнение нормативов.*

### **Тема 9. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Техника безопасности на занятиях.

### **Тема 10. Общефизическая подготовка. Настольный теннис.**

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах на координацию движений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Контроль за физической подготовленностью.

*Выполнение нормативов.*

### **Тема 11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности человека.**

Физическая активность. Гигиена организма. Закаливание. Психоэмоциональное состояние. Физическое самовоспитание. Этапы физического самовоспитания. Методы самопознания: самонаблюдение, самоанализ, самооценка. Соблюдение здорового образа и спортивного стиля жизни; укрепление и сохранение здоровья; формирование нравственно-волевых качеств личности; овладение основами методики физического самовоспитания; улучшение физического развития. Личный план физического самовоспитания. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности. Критерии эффективности здорового образа жизни. Психофизиологические характеристики учебного труда. Факторы обучения и реакция на них организма. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Средства и методы физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда. Физические упражнения как средство активного отдыха. Техника безопасности на занятиях.

### **Тема 12. Общефизическая подготовка. Учебная игра.**

Общеразвивающие упражнения. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Обучение техники «срезка» мяча. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.

Обучение игровым приемам «подставка», «плоский удар». Учебная игра. Проведение соревнований в командно-личном и личном формате.

Контроль за физической подготовленностью.

*Выполнение нормативов.*

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

### 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

### 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

#### 9.1. Рекомендуемая литература:

1. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. Жданов В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – Москва : Спорт, 2015. – 128 с.

Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429>

3. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>

4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс]: справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М: Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>

#### 9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса по данной учебной дисциплине предполагается использование:

**Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:**

1. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, Лицензия: V8732726);
2. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, Лицензия: V8732726).
3. Браузер Google Chrome;
4. Браузер Yandex;
5. Adobe Reader - программа для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF.

#### 9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://biblioclub.ru/> - университетская библиотечная система online Библиоклуб.ру
2. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурса
3. <https://uisrussia.msu.ru/> - база данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия
4. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
5. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
7. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям

8. <https://www.tandfonline.com/> - коллекция журналов Taylor&Francis Group включает в себя около двух тысяч журналов и более 4,5 млн. статей по различным областям знаний
9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
10. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
11. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
12. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
13. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
14. <http://rusathletics.info/> - сайт Всероссийской федерации легкой атлетики
15. <http://ttfr.ru/>- сайт Федерации настольного тенниса России

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

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.
3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.
4. Аудио и видеоаппаратура.

№ 424

Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Аудитория оснащена оборудованием и техническими средствами обучения:

- а) учебной мебелью: столы, стулья, доска маркерная учебная
- б) стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41, экран, колонки.
- в) 1 компьютер, подключенный к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна»

№214

Учебная аудитория для проведения практических занятий по элективной дисциплине по физической культуре и спорту. Аудитория оснащена оборудованием:

- а) Сборные столы для настольного тенниса – 2 шт.
- б) Комплекты игрового оборудования для настольного тенниса- 2 шт.
- в) Скакалки – 2 шт.
- г) Мячи для футбола -3 шт.
- д) Степ-платформа -10 шт.
- е) Гантели – 3 шт.
- ж) Балансировочные диски – 10 шт.
- з) Эспандер ручной лента -2 шт.
- и) Маты гимнастические -3 шт.
- к) Ролик гимнастический – 10 шт.
- л) Кольцо для пилатеса -10 шт.

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения практических занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В учебных семестрах дисциплины студенты осваивают лекционный материал и темы, предназначенные для самостоятельного изучения, выполняют практические задания.

На лекциях рассматривается теоретический материал по основным вопросам здорового образа жизни с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья, факторы риска здоровья, на здоровьесберегающие технологии, даются рекомендации для самостоятельной работы и

подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов для различных групп мышц, овладение знаний о правилах игры по различным видам спорта. Упражнения выполняемые на практических занятиях, способствуют формированию физической подготовленности студента, формированию здорового образа жизни.

При подготовке к практическим занятиям студент должен:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом.

Вопросы рабочей программы дисциплины, не включённые в аудиторную работу, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы каждый студент ознакомится с литературой по изучаемым темам.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- выполнение тестовых заданий;
- написание рефератов;
- подготовка к зачету.

### ***Методические рекомендации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов по освоению дисциплины***

В АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в институте комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте института ([https://obe.ru/sveden/ovz/#anchor\\_health](https://obe.ru/sveden/ovz/#anchor_health)).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по

выбранными направлениями подготовки, обеспечиваются следующие условия:

для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);

внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);

разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет:

использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;

регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;

обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» повышенной специальности, обеспечиваются следующие условия:

ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;

в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться;

педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;

действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются;

печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;

предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»

Факультет управления бизнесом

### **Фонд оценочных средств**

Текущего контроля и промежуточной аттестации  
по элективной дисциплине по физической культуре и спорту

### **Б1.О.03.ДЭ.01.02 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**Для направления подготовки:**

38.03.05 Бизнес-информатика  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

*организационно-управленческий; проектный*

**Направленность (профиль):**

Управление цифровыми продуктами

**Форма обучения:**

очная

Москва – 2023

## Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни <b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>УК-7.2.</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

### Типовые оценочные средства, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

##### Тест для формирования УК-7.1

Вопрос №1.

Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:

*Варианты ответов:*

1. Растягивающие
2. Силовые
3. Аэробные
4. Дыхательные

Вопрос №2.

Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает:

*Варианты ответов:*

1. Линейное, ступенчатое, волнообразное
2. Прямое, короткое, прерывистое
3. Непрерывное, длительное
4. Смешанное

Вопрос №3.

Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:

*Варианты ответов:*

1. Общая
2. Специальная
3. Силовая
4. Скоростная

Вопрос №4.

Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка):

*Варианты ответов:*

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Ежедневные физические тренировки

Вопрос №5.

Что является компонентами здорового образа жизни?

*Варианты ответов:*

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Вопрос №6.

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

*Варианты ответов:*

1. Долго отдыхать после каждого упражнения
2. Пополнять растроченные калории едой и напитками
3. Больше активно двигаться
4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

### Критерии оценки выполнения задания

Оценка	Критерии оценивания
Неудовлетворительно	от 0% до 30% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Удовлетворительно	от 31% до 50% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Хорошо	от 51% до 80% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Отлично	от 81% до 100% правильных ответов из общего числа тестовых заданий

### Выполнение упражнений для формирования УК-7.2

**Общая физическая подготовка. Нормативы для оценки умений и навыков.**

*Девушки:*

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	182	174	166	менее 166
Сгибание и разгибание	16	12	8	менее 8

рук в упоре лежа (раз)				
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	28	25	22	менее 22
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	5м 60см	4м 90см	4м 45см	менее 4м 45см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	150	140	130	менее 130
Челночный бег (3x10 м) (сек)	8,7	9,2	9,7	более 9,7
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание в висе лежа (раз)	15	12	8	менее 8

**Юноши:**

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	250	225	210	менее 210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45	35	25	менее 25
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	30	28	25	менее 25
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	8м 10см	6м 30см	5м 20см	менее 5м 20см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	150	140	130	менее 130
Челночный бег (3x10м) (сек)	7,2	7,9	8,5	более 8,5
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание (раз)	15	12	8	менее 8

**Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (при их наличии):**

**Девушки:**

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	160	150	135	менее 135
Сгибание и разгибание рук на бруске 50 см (раз)	12	9	6	менее 6
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	20	17	15	менее 15
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	4м 90см	4м 45см	4м 00см	менее 4м 00см
Прыжки со скакалкой (раз)	100	80	60	менее 60

за 1 минуту)				
Челночный бег (3x10 м) (сек)	9,7	10,3	10,8	более 10,8
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание в висе лежа (раз)	25	20	15	менее 15

### **Юноши:**

<b>Вид упражнений / оценка</b>	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	менее 190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	25	20	менее 20
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	25	23	20	менее 20
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	6м 30см	5м 20см	4м 90см	менее 4м 90см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	100	80	60	менее 60
Челночный бег (3x10м) (сек)	8,5	9,1	9,7	более 9,7
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание (раз)	8	6	5	менее 5

## **Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины Контрольные упражнения для оценки умений и навыков**

### **1 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования.*

1. История возникновения и развития настольного тенниса. Официальные правила игры
2. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом
3. Техника выполнения основных приёмов настольного тенниса
4. Тактика одиночной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
5. Тактика парной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
6. Системы розыгрыша в настольном теннисе

### *Нормативы для оценки физической подготовленности*

<b>№</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола - 1-я серия	35	50
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола - 1-я серия	35	50
3.	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча (мин.)	2	2
4.	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	7	8
5.	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	7	8
6.	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола - 1 -я серия	30	40
7.	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	7	8
8.	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два - 1-я серия	20	20
9.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	20	30

10.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	30	30
11.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки – ладонной стороной ракетки (серии)	15	20
12.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки- ребром ракетки – тыльной стороной ракетки (серии)	1	2
13.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки – ручкой ракетки (кол-во раз)	1	2

*Игра на счёт по правилам соревнований*

## **2 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования.*

1. Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом.
2. Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований, способы её держания. Высота и длина сетки.
3. Техника и правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
4. Правила активизации игры (13 ударов). Одиночная встреча.

*Нормативы для оценки физической подготовленности*

№	Упражнение	Девушки	Юноши
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола - 1-я серия	35	50
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола - 1-я серия	35	50
3.	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча (мин.)	2	2
4.	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	7	8
5.	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	7	8
6.	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола - 1 -я серия	30	40
7.	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	7	8
8.	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два - 1-я серия	20	20
9.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	20	30
10.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	30	30
11.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки – ладонной стороной ракетки (серии)	15	20
12.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки- ребром ракетки – тыльной стороной ракетки (серии)	1	2
13.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки – ручкой ракетки (кол-во раз)	1	2

*Игра на счёт по правилам соревнований*

## **3 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования.*

1. Термины и определения, используемые в настольном теннисе.
2. Классификация технических приемов в настольном теннисе
3. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
4. Организация проведения соревнований по круговой системе

*Нормативы для оценки физической подготовленности*

№	Упражнение	Девушки	Юноши
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола - 1-я серия	40	55
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола - 1-я серия	40	55
3.	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча (мин.)	3	3
4.	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
5.	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8

	10 подач		
6.	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола - 1 -я серия	30	40
7.	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
8.	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два - 1-я серия	30	30
9.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	25	35
10.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	32	35
11.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки – ладонной стороной ракетки (серии)	20	25
12.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки- ребром ракетки – тыльной стороной ракетки (серии)	2	3
13.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки – ручкой ракетки (кол-во раз)	2	2

*Игра на счёт по правилам соревнований*

#### **4 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования.*

1. Основные стили игры в настольном теннисе.
2. Тактические действия в нападении и в защите при одиночной игре в настольный теннис
3. Спортивные биографии выдающихся российских теннисистов
4. Организация проведения соревнований по системе с выбыванием.
5. Организация проведения соревнований по круговой системе

*Нормативы для оценки физической подготовленности*

№	Упражнение	Девушки	Юноши
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола - 1-я серия	40	55
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола - 1-я серия	40	55
3.	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча (мин.)	3	3
4.	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
5.	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
6.	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола - 1 -я серия	30	40
7.	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
8.	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два - 1-я серия	30	30
9.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	25	35
10.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	32	35
11.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки – ладонной стороной ракетки (серии)	20	25
12.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки- ребром ракетки – тыльной стороной ракетки (серии)	2	3
13.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки – ручкой ракетки (кол-во раз)	2	2

*Игра на счёт по правилам соревнований*

#### **5 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования.*

1. Технику выполнения приёмов настольного тенниса
2. Профилактика травматизма на занятиях настольным теннисом
3. Спортивные биографии выдающихся теннисистов современности
4. Тактические взаимодействия в нападении и в защите при парной игре в настольном теннисе
5. Основные травмы теннисистов, их причины и способы предупреждения

*Нормативы для оценки физической подготовленности*

№	Упражнение	Девушки	Юноши
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола - 1-я серия	50	60
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола - 1-я серия	50	60
3.	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча (мин.)	5	5
4.	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9
5.	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9
6.	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола - 1 -я серия	30	40
7.	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9
8.	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два - 1-я серия	40	50
9.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	30	35
10.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	35	35
11.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки – ладонной стороной ракетки (серии)	20	25
12.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки- ребром ракетки – тыльной стороной ракетки (серии)	3	3
13.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки – ручкой ракетки (кол-во раз)	2	3

*Игра на счёт по правилам соревнований***6 семестр***Примерные вопросы для собеседования.*

1. Официальные правила игры в настольный теннис.
2. Знать технику выполнения подачи толчком, накатом, срезкой.
3. Знать технику выполнения ударов накатом слева, ударов подставкой.
4. Знать правила техники безопасного поведения на занятиях настольным теннисом.
5. Гигиена, режим дня, самоконтроль.
6. Тактика быстрой атаки после подачи.
7. Техника выполнения атакующих ударов по линии, атакующих ударов справа и слева разной силы и направления.
8. Стиль игры топ-спин + атакующий удар.
9. Тактические схемы игры в настольный теннис

*Нормативы для оценки физической подготовленности*

№	Упражнение	Девушки	Юноши
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола - 1-я серия	50	60
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола - 1-я серия	50	60
3.	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча (мин.)	5	5
4.	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9
5.	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9
6.	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола - 1 -я серия	30	40
7.	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9
8.	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два - 1-я серия	40	50
9.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	30	35
10.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	35	35
11.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки – ладонной стороной ракетки (серии)	20	25
12.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки - ребром ракетки – тыльной стороной ракетки (серии)	3	3

13.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки – ручкой ракетки (кол-во раз)	2	3
-----	--	---	---

*Игра на счёт по правилам соревнований*

### Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/Незачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

### Примерные темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
5. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста-экономиста).
15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
17. Организм человека как единая биологическая система.
18. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
19. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования

- отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
20. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
  21. Спорт в системе физического воспитания студентов.
  22. Содержание и основные понятия теории спорта.
  23. Классификации видов спорта.
  24. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений.
  25. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях.
  26. Социальные функции спорта.
  27. Понятие о соревновательной деятельности.
  28. Современное состояние развития спорта в России.
  29. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
  30. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
  31. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
  32. История физической культуры. Олимпийские игры.
  33. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
  34. Физическая культура Древнего Рима.
  35. Физическая культура в средние века.
  36. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
  37. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
  38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
  39. Физическая культура и спорт в СССР.
  40. Физическая культура в современной России.
  41. Современное Международное олимпийское движение.
  42. Олимпийские Игры современности.
  43. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
  44. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
  45. Развитие Олимпийского движения в России.
  46. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
  47. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
  48. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
  49. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
  50. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
  51. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
  52. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
  53. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
  54. Методы профилактики курения в молодежной среде.
  55. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
  56. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
  57. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
  58. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
  59. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
  60. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
  61. Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
  62. Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения.
  63. Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности.
  64. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов.
  65. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
  66. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике

- утомления.
67. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
  68. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
  69. Средства и методы восстановления физической работоспособности.
  70. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
  71. Понятие адаптации в спорте и физической культуре.
  72. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
  73. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
  74. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта.
  75. Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.
  76. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
  77. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
  78. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
  79. Обще методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
  80. Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
  81. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
  82. Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка).
  83. Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.
  84. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).
  85. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
  86. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
  87. Методы и средства воспитания силы.
  88. Методы и средства воспитания скоростных способностей.
  89. Методы и средства воспитания выносливости.
  90. Методы и средства воспитания гибкости.
  91. Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
  92. Методы диагностики уровня физических качеств.
  93. Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями.
  94. Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта.
  95. Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
  96. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
  97. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
  98. Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
  99. Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
  100. Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
  101. Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
  102. Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
  103. Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
  104. Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

105. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
106. Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
107. Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
108. Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
109. Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
110. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

### Критерии оценки выполнения задания

Оценка	Критерии оценивания
Неудовлетворительно	Обучающийся не раскрыл материал по теме задания или материал раскрыт поверхностно, излагаемый материал не систематизирован, выводы недостаточно аргументированы, обучающийся не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, имеются смысловые и речевые ошибки в реферате
Удовлетворительно	Обучающийся демонстрирует логичность и доказательность изложения материала по теме задания, но допускает отдельные неточности при использовании ключевых понятий. Обучающийся не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа
Хорошо	Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на научные источники, мнения известных учёных в данной области
Отлично	Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, при разработке реферата использовано не менее 5-8 научных источников. В работе выдвигаются новые идеи и трактовки, демонстрируется способность обучающегося анализировать материал, выражается его мнение по проблеме