

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФИО: Гаранин Максим Александрович **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Должность: Ректор **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

Дата подписания: 19.06.2023 17:06:50

Уникальный программный ключ:

7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

# ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## Элективные курсы по физической культуре и спорту Специальная медицинская группа рабочая программа дисциплины (модуля)

Специальность 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ

Направленность (профиль) Локомотивы

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>. <Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |       | 2 (1.2) |       | 3 (2.1) |       | 4 (2.2) |       | 5 (3.1) |       | 6 (3.2) |       | Итого |       |
|--------------------------------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|-------|
|                                            | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    |       |       |
| Неделя                                     | 16 4/6  |       | 16 1/6  |       | 16      |       | 16 2/6  |       | 16 2/6  |       | 16 2/6  |       |       |       |
| Вид занятий                                | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП    | РП    |
| Лекции                                     | 16      | 16    | 16      | 16    | 16      | 16    | 16      | 16    | 16      | 16    | 16      | 16    | 96    | 96    |
| Практические                               | 16      | 16    | 16      | 16    | 48      | 48    | 48      | 48    | 32      | 32    | 32      | 32    | 192   | 192   |
| Конт. ч. на аттест.                        | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 1,5   | 1,5   |
| Итого ауд.                                 | 32      | 32    | 32      | 32    | 64      | 64    | 64      | 64    | 48      | 48    | 48      | 48    | 288   | 288   |
| Контактная работа                          | 32,25   | 32,25 | 32,25   | 32,25 | 64,25   | 64,25 | 64,25   | 64,25 | 48,25   | 48,25 | 48,25   | 48,25 | 289,5 | 289,5 |
| Сам. работа                                | 3,75    | 3,75  | 3,75    | 3,75  | 7,75    | 7,75  | 7,75    | 7,75  | 5,75    | 5,75  | 9,75    | 9,75  | 38,5  | 38,5  |
| Итого                                      | 36      | 36    | 36      | 36    | 72      | 72    | 72      | 72    | 54      | 54    | 58      | 58    | 328   | 328   |

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Васельцова И.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту Специальная медицинская группа**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 23.05.03  
Подвижной состав железных дорог (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 215)

составлена на основании учебного плана: 23.05.03-23-1-ПСЖДл.pli.plx

Специальность 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ Направленность (профиль) Локомотивы

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Васельцова И.А.

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1                                  | Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.                              |
| 1.2                                  | Для реализации основной цели необходимо решение следующих задач:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.3                                  | Оздоровительные - укрепление физического и психического здоровья, гармоническое развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.4                                  | Образовательные - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки. |
| 1.5                                  | Воспитательные - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.                                                                                                                                                                                               |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| Цикл (раздел) ОП:                                                  | Б1.В.18.01 |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7                                                                               | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                |
| УК-7.3                                                                             | Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.1.1      | средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.                                                                                                                                                                     |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.2.1      | выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности) |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.3.1      | методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.                                                                                                                                                                                                    |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |       |            |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------|
| Код занятия                                   | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
|                                               | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |       |            |
| 1.1                                           | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой.<br>История развития легкой атлетики:<br>- зарождение и развитие в мире;<br>- развитие легкоатлетических видов спорта в СССР;<br>- современное развитие легкой атлетики в России и мире.<br>Виды спорта входящие в состав олимпийской программы по легкой атлетике /Лек/ | 1              | 8     |            |
| 1.2                                           | Развитие физических качеств используются упражнения направленного воздействия для формирования качеств внимания, оперативного мышления, скорости двигательной реакции. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением<br>/Пр/                                                                                                                       | 1              | 8     |            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|
| 1.3 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Развитие профессионально значимых физических качеств (общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики.<br>Изучение методики бега на короткие, средние и длинные дистанции.<br>Изучение методики бег с барьерами.<br>Изучение методики спортивной ходьбы. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 8 |  |
| 1.4 | Средства физической культуры, используемые при заболевании органов дыхания.<br>Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений.<br>Равномерный бег по пересеченной местности. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике спортивной ходьбы.<br>Совершенствование техники бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега.<br>Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) в укреплении сердечно-сосудистой системы, формировании правильной осанки.<br>Восстановление психосоматического здоровья студентов после перенесённых заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА).<br>Использование восстановительных средств в учебном процессе (сауна, самомассаж).<br>/Пр/ | 2 | 8 |  |
| 1.5 | Теоретические сведения<br>Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Физические упражнения, применяемые при заболеваниях суставов. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.<br>Изучение методики метания (гранаты, копья, молота, толкание ядра).<br>Изучение методики прыжков (в длину, высоту).<br>/Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 | 8 |  |
| 1.6 | Медико-теоретические сведения<br>Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов.<br>Практические занятия. Упражнения на гибкость в парах. Силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах, с амортизаторами.<br>Развитие физических качеств используются упражнения направленного воздействия для формирования качеств внимания, оперативного мышления, скорости двигательной реакции. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением.<br>/Пр/                                                            | 3 | 8 |  |
| 1.7 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Правила проведения соревнований по видам спорта входящих в состав легкой атлетики. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 | 8 |  |
| 1.8 | Медико-теоретические сведения<br>Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Применение вспомогательных средств на занятиях.<br>Развитие физических качеств.<br>Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы.<br>Совершенствование техники прыжков в длину, техники метания мяча.<br>Специальные силовые упражнения: многоскоки («шаги», «скачки», прыжки на двух ногах), бег с сопротивлением, силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах. /Пр/                                                                                                                                                                              | 4 | 8 |  |
| 1.9 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики.<br>/Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5 | 8 |  |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |      |  |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|--|
| 1.10                                                       | Развитие профессионально значимых качеств (оперативного мышления, функций внимания, общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Равномерный и переменный бег. Чередование ходьбы и бега. Обучение технике высокого и низкого старта. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 | 14   |  |
| 1.11                                                       | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Развитие профессионально значимых физических качеств средствами легкой атлетики /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6 | 6    |  |
| 1.12                                                       | Обучение технике метания мяча с места, с разбега. Изучение техники раздельной работы ног и рук. Выполнение подготовительных упражнений. Обучение технике спортивной ходьбы. Развитие физических качеств используются упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом. /Пр/   | 6 | 4    |  |
| <b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |      |  |
| 2.1                                                        | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Исторические сведения развития атлетической гимнастики<br>Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.<br>Соревновательная деятельность:<br>- теоретические аспекты спортивных соревнований;<br>- организация и проведение соревнований, классификация соревнований;<br>/Лек/ | 1 | 8    |  |
| 2.2                                                        | 1. Обучение и совершенствования техники выполнения базовых упражнений<br>2. Обучение технике выполнения упражнений на формирование основного мышечного корсета<br>3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп.<br>4. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 8    |  |
| <b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |      |  |
| 3.1                                                        | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 3,75 |  |
| <b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию в период ЭС</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |      |  |
| 4.1                                                        | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 0,25 |  |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |      |  |
| 5.1                                                        | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Исторические сведения развития атлетической гимнастики<br>Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.<br>Соревновательная деятельность:<br>- теоретические аспекты спортивных соревнований;<br>- организация и проведение соревнований, классификация соревнований;<br>/Лек/ | 2 | 8    |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |      |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|--|
| 5.2  | 1. Обучение и совершенствования техники выполнения базовых упражнений<br>2. Обучение технике выполнения упражнений на формирование основного мышечного корсета<br>3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп.<br>4. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/                                                                                                      | 2 | 8    |  |
|      | <b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |      |  |
| 6.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 3,75 |  |
|      | <b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию в период ЭС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |      |  |
| 7.1  | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 0,25 |  |
|      | <b>Раздел 8. Гимнастика ритмическая</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |      |  |
| 8.1  | Теоретические сведения<br>Ритмическая гимнастика<br>История развития в России и мире<br>Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки.<br>Ритмическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой<br>/Лек/ | 3 | 8    |  |
| 8.2  | Медико-теоретические сведения<br>Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка, аутогенная тренировка). Практические знания. Выполнение ОРУ с различными предметами, под музыку. Дыхательные упражнения.<br>Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость.<br>Гимнастика для глаз<br>/Пр/                             | 3 | 20   |  |
| 8.3  | Медико-теоретические сведения<br>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда<br>/Пр/                                                                                                                                               | 3 | 20   |  |
|      | <b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |      |  |
| 9.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 | 7,75 |  |
|      | <b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию в период ЭС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |      |  |
| 10.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 | 0,25 |  |
|      | <b>Раздел 11. Настольный теннис</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |      |  |
| 11.1 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>История возникновения и развития настольного тенниса.<br>Инвентарь и оборудование, применяемые в настольном теннисе.<br>Терминология и основные правила соревнований.<br>Методика обучения настольному теннису.<br>/Лек/                                                                                                       | 4 | 8    |  |
| 11.2 | 1. Общая физическая подготовка.<br>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и развитие физических способностей, обеспечивающих эффект игровой деятельности (прыгучести, мощности ударов, скоростных способностей).<br>/Пр/                                                                                                                           | 4 | 40   |  |
|      | <b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |      |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |      |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|--|
| 12.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4 | 7,75 |  |
|      | <b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию в период ЭС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |      |  |
| 13.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 | 0,25 |  |
|      | <b>Раздел 14. Атлетическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |      |  |
| 14.1 | Теоретические сведения<br>Атлетическая гимнастика.<br>История развития в России и мире<br>Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки.<br>Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима.<br>Гигиена при занятиях гимнастикой<br>/Лек/                                                                               | 5 | 8    |  |
| 14.2 | Практические занятия. Упражнения с весом внешних предметов (гантели, диски разного веса, набивные мячи). Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. /Пр/                                                                                                                                                                                                             | 5 | 18   |  |
|      | <b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |      |  |
| 15.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5 | 5,75 |  |
|      | <b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию в период ЭС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |      |  |
| 16.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5 | 0,25 |  |
|      | <b>Раздел 17. Настольный теннис</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |      |  |
| 17.1 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Основы техники игры.<br>Тактическая подготовка в настольном теннисе<br>Психологическая подготовка<br>/Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6 | 10   |  |
| 17.2 | Изучение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки, основные способы передвижения теннисистов, подрезка слева и справа, накаты и контрудары справа и слева, удары по свече, топ-спин, подачи слева, и справа подрезкой и накатом, боковые вращения, совершенствование перекруток и приемов ударов.<br>Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия.<br>Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/ | 6 | 28   |  |
|      | <b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |      |  |
| 18.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6 | 9,75 |  |
|      | <b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию в период ЭС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |      |  |
| 19.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6 | 0,25 |  |

### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |                           |                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>6.1. Рекомендуемая литература</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |                           |                                                                     |
| <b>6.1.1. Основная литература</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |                           |                                                                     |
|                                                                                                                       | Авторы, составители                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Заглавие                                             | Издательство, год         | Эл. адрес                                                           |
| Л1.1                                                                                                                  | Письменский И. А.,<br>Аллянов Ю. Н.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Физическая культура: Учебник для вузов               | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | <a href="https://urait.ru/bcode/450">https://urait.ru/bcode/450</a> |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |                           |                                                                     |
|                                                                                                                       | Авторы, составители                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Заглавие                                             | Издательство, год         | Эл. адрес                                                           |
| Л2.1                                                                                                                  | Стриханов М. Н.,<br>Савинков В. И.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | <a href="https://urait.ru/bcode/454">https://urait.ru/bcode/454</a> |
| <b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |                           |                                                                     |
| <b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.1.1                                                                                                               | Microsoft Office 2010                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.1.2                                                                                                               | Microsoft Office 2013                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                      |                           |                                                                     |
| <b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.2.1                                                                                                               | Профессиональные базы данных:                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.2.2                                                                                                               | База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.2.3                                                                                                               | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>                                                                                                                                                                     |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.2.4                                                                                                               | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.2.5                                                                                                               | Информационные справочные системы:                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.2.6                                                                                                               | Информационно-правовой портал Гарант <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.2.7                                                                                                               | Информационно справочная система Консультант плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |                           |                                                                     |
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |                           |                                                                     |
| 7.1                                                                                                                   | 1. Спортивный зал корпус №5 №5215.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                      |                           |                                                                     |
| 7.2                                                                                                                   | 2. Спортивная площадка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                           |                                                                     |
| 7.3                                                                                                                   | 3. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).                                |                                                      |                           |                                                                     |
| 7.4                                                                                                                   | 4. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное) |                                                      |                           |                                                                     |
| 7.5                                                                                                                   | 5. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.                                                                                                                       |                                                      |                           |                                                                     |
| 7.6                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |                           |                                                                     |