

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени И.Т. ТРУБИЛИНА»

Архитектурно-строительный факультет
Физвоспитания



УТВЕРЖДЕНО:

Декан, Руководитель подразделения
Серый Д.Г.
(протокол от 25.04.2024 № 9)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень высшего образования: специалитет

Специальность: 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Направленность (профиль) подготовки: Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений

Квалификация (степень) выпускника: инженер-строитель

Форма обучения: очная

Год набора: 2024

Срок получения образования: 6 лет

Объем: 328 ак.ч.

2024

Разработчики:

Старший преподаватель, кафедра физвоспитания Ильин В.В.

Старший преподаватель, кафедра физвоспитания Щербакова А.С.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности Специальность: 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений, утвержденного приказом Минобрнауки России от 31.05.2017 №483, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по научно-исследовательским и опытно-конструкторским разработкам", утвержден приказом Минтруда России от 04.03.2014 № 121н; "Специалист по проектированию уникальных зданий и сооружений", утвержден приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 730н; "Специалист в области экспертизы проектной документации и результатов инженерных изысканий", утвержден приказом Минтруда России от 11.10.2021 № 698н; "Специалист по организации архитектурно-строительного проектирования", утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 228н; "Специалист по организации строительства", утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 231н; "Специалист в области производственно-технического и технологического обеспечения строительного производства", утвержден приказом Минтруда России от 29.10.2020 № 760н; "Руководитель строительной организации", утвержден приказом Минтруда России от 17.11.2020 № 803н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
---	--	-----------------------	-----	------	---------------------------------

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Знать:

УК-7.1/Зн1 должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

Уметь:

УК-7.1/Ум1 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

Владеть:

УК-7.1/Нв1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Знать:

УК-7.2/Зн1 основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.2/Ум1 использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владеть:

УК-7.2/Нв1 способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Настольный теннис» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Внеаудиторная контактная работа (часы)	Зачет (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Второй семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Третий семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Четвертый семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Пятый семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Шестой семестр	58	1,61	37	1		36	21	Зачет
Всего	328	9,11	222	6		216	106	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	ЗЕТ	Внеаудиторная контактная работа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточные результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы
----------------------------	-----	---------------------------------	----------------------	------------------------	---

	Всё	Вн	Пр	Сам	Пл
Раздел 1. Настольный теннис	322		216	106	УК-7.2
Тема 1.1. Настольный теннис	322		216	106	
Раздел 2. Промежуточная аттестация	6	6			УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Промежуточная аттестация	6	6			
Итого	328	6	216	106	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Настольный теннис

(Практические занятия - 216ч.; Самостоятельная работа - 106ч.)

Тема 1.1. Настольный теннис

(Практические занятия - 216ч.; Самостоятельная работа - 106ч.)

Знакомство с техникой безопасности при занятиях, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по технике безопасности.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению.

Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению.

Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой.

Обучение удару «толчок».

Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом

Обучение имитации различных ударов. Овладение техники ударов справа, слева.

Обучение ударам ракеткой по мячу

Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами.

Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет.

Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов.

Имитация ударов справа, слева «слета». Начальная работа на развитие тактического мышления.

Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис.

Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис

Обучение игре через сетку на счет по правилам игры.

Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.

Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право.

Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево

Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка.

Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право.

Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка.

Двусторонняя игра.

Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка.

Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накатом с лево на лево. Игра накатом по линии.

Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накатом по диагонали с права на право.

Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением.

Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой.

Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин.

Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали.

Обучение и совершенствование ударов справа.

Обучение и совершенствование ударов слева.

Обучение игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе.

Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками.

Имитация ударов слева, справа «с лета». Поддачи подрезками слева, справа.

Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку.

Обучение и совершенствование игры через сетку в парах.

Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.

Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра толчком справа, слева.

Обучение и совершенствование игры через сетку по линии.

Обучение игре кроссом. Атакующие удары по линии.

Обучение игре с пересечением. Атакующие удары по диагонали.

Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра на счет по правилам.

Обучение тактике игры через сетку на счет.

Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра в защите.

Обучение упражнениям с ракеткой. Тактические схемы.

Тренировка с ракеткой и мячом. Совершенствование перемещения. Игры с преподавателем

Обучение и совершенствование имитации различных ударов.

Освоение и совершенствование подачи. Подача «встряхиванием».

Раздел 2. Промежуточная аттестация **(Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)**

Тема 2.1. Промежуточная аттестация **(Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)**

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

6. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Настольный теннис

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и укажите последовательность действий. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Укажите последовательность изучения технических элементов игры в настольный теннис:

- а) Удары по мячу
- б) Поддача как способ введения мяча в игру
- в) Правильный хват ракетки
- г) Основная стойка и стойки для ударов справа и слева
- д) Передвижение игрока за столом приставными шагами, выпадами

2. Задание с развернутым ответом

Определите по нижеприведенным характеристикам функциональные пробы в настольном теннисе:

- 1. Рекомендован для здоровых девушек. Здесь потребуется скамейка или прочный стульчик
- 2. Задержка дыхания на вдохе
- 3. Задержка дыхания на выдохе

3. Выберите несколько вариантов ответа

Какие основные методы обучения игры в настольный теннис?

- а) Метод строго регламентированного упражнения;
- б) Игровой метод;
- в) Метод словесного и сенсорного воздействия;
- г) Метод взаимовыручки и взаимопомощи, при обучении.

Раздел 2. Промежуточная аттестация

Форма контроля/оценочное средство:

Вопросы/Задания:

.

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Первый семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы I семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 9,5

Подтягивание из виса (количество раз) - 8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 210
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 30

Контрольные нормативы I семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) – 10,6

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 10

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 10

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 150

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 25

2. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
30. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
31. Функциональные системы организма.
32. Влияние внешней среды на организм человека.
33. Какие различают фазы утомления.
34. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
35. Перечислите основные функции крови в организме человека.
36. Состав крови и кровеносной системы.

37. Сердце: строение, размеры.
38. Кровяное давление и его виды.
39. Как избежать наступление гравитационного шока.
40. Состав нервной системы
41. Характеристика центральной нервной системы
42. Спинной и головной мозг: состав и функции
43. Эндокринные железы
44. Гормоны: химический состав и роль в организме
45. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
46. Дыхание, механизм дыхания
47. Дыхательный объем: понятия, величина
48. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
49. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
50. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
51. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
52. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
53. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
57. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
58. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
59. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
60. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
61. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
62. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
63. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
64. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
65. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
66. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
67. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
68. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
69. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
70. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Методика закаливания.
73. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
75. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
76. Перечислите особенности спорта.
77. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
78. Назовите сферы спортивного движения.
79. В чем заключается особенность студенческого спорта?
80. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
81. Какие психологические качества присущи спортсменам?
82. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
83. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
84. Методические основы производственной физической культуры.

85. Производственная физическая культура в рабочее время.
86. Физическая культура и спорт в свободное время.
87. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
88. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
89. Что принято называть физическими качествами?
90. Основные физические качества.
91. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
92. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
93. Сила. Средства и методы развития.
94. Быстрота. Средства и методы развития.
95. Выносливость. Средства и методы развития.
96. Гибкость. Средства и методы развития.
97. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Второй семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

3. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы II семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8,1

Бег на 100 м (с) - 15,0

Бег на 1000 м (мин, с) - 4,10

Прыжки в длину с разбега (см) - 350

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – 30

Контрольные нормативы II семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 9,2

Бег на 100 м (с) - 18,5

Бег на 500 м (мин, с) - 2,40

Прыжки в длину с разбега (см) - 250

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 12

4. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.

13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
30. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
31. Функциональные системы организма.
32. Влияние внешней среды на организм человека.
33. Какие различают фазы утомления.
34. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
35. Перечислить основные функции крови в организме человека.
36. Состав крови и кровеносной системы.
37. Сердце: строение, размеры.
38. Кровяное давление и его виды.
39. Как избежать наступление гравитационного шока.
40. Состав нервной системы
41. Характеристика центральной нервной системы
42. Спинной и головной мозг: состав и функции
43. Эндокринные железы
44. Гормоны: химический состав и роль в организме
45. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
46. Дыхание, механизм дыхания
47. Дыхательный объем: понятия, величина
48. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
49. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
50. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
51. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
52. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
53. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
57. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
58. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
59. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической

подготовленности.

60. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
61. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
62. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
63. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
64. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
65. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
66. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
67. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
68. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
69. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
70. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Методика закаливания.
73. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
75. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
76. Перечислите особенности спорта.
77. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
78. Назовите сферы спортивного движения.
79. В чем заключается особенность студенческого спорта?
80. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
81. Какие психологические качества присущи спортсменам?
82. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
83. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
84. Методические основы производственной физической культуры.
85. Производственная физическая культура в рабочее время.
86. Физическая культура и спорт в свободное время.
87. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
88. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
89. Что принято называть физическими качествами?
90. Основные физические качества.
91. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
92. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
93. Сила. Средства и методы развития.
94. Быстрота. Средства и методы развития.
95. Выносливость. Средства и методы развития.
96. Гибкость. Средства и методы развития.
97. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Третий семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

5. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы III семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 8,5

Подтягивание из виса (количество раз) - 10

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 30

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 225

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 35

Контрольные нормативы III семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) - 10,0

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)-15

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 15

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 165

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 30

6. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
30. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
31. Функциональные системы организма.
32. Влияние внешней среды на организм человека.
33. Какие различают фазы утомления.
34. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
35. Перечислить основные функции крови в организме человека.
36. Состав крови и кровеносной системы.
37. Сердце: строение, размеры.
38. Кровяное давление и его виды.
39. Как избежать наступление гравитационного шока.

40. Состав нервной системы
41. Характеристика центральной нервной системы
42. Спинной и головной мозг: состав и функции
43. Эндокринные железы
44. Гормоны: химический состав и роль в организме
45. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
46. Дыхание, механизм дыхания
47. Дыхательный объем: понятия, величина
48. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
49. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
50. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
51. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
52. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
53. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
57. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
58. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
59. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
60. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
61. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
62. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
63. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
64. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
65. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
66. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
67. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
68. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
69. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
70. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Методика закаливания.
73. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
75. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
76. Перечислите особенности спорта.
77. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
78. Назовите сферы спортивного движения.
79. В чем заключается особенность студенческого спорта?
80. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
81. Какие психологические качества присущи спортсменам?
82. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
83. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
84. Методические основы производственной физической культуры.
85. Производственная физическая культура в рабочее время.
86. Физическая культура и спорт в свободное время.
87. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

88. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
89. Что принято называть физическими качествами?
90. Основные физические качества.
91. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
92. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
93. Сила. Средства и методы развития.
94. Быстрота. Средства и методы развития.
95. Выносливость. Средства и методы развития.
96. Гибкость. Средства и методы развития.
97. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Четвертый семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

7. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы IV семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 7,8

Бег на 100 м (с) - 14,5

Бег на 1000 м (мин, с) - 3,40

Прыжки в длину с разбега (см) - 370

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 33

Контрольные нормативы IV семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8,9

Бег на 100 м (с) - 17,4

Бег на 500 м (мин, с) - 2,20

Прыжки в длину с разбега (см) - 300

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 15

8. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.

16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
30. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
31. Функциональные системы организма.
32. Влияние внешней среды на организм человека.
33. Какие различают фазы утомления.
34. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
35. Перечислить основные функции крови в организме человека.
36. Состав крови и кровеносной системы.
37. Сердце: строение, размеры.
38. Кровяное давление и его виды.
39. Как избежать наступление гравитационного шока.
40. Состав нервной системы
41. Характеристика центральной нервной системы
42. Спинной и головной мозг: состав и функции
43. Эндокринные железы
44. Гормоны: химический состав и роль в организме
45. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
46. Дыхание, механизм дыхания
47. Дыхательный объем: понятия, величина
48. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
49. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
50. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
51. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
52. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
53. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
57. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
58. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
59. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
60. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
61. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

62. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
63. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
64. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
65. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
66. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
67. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
68. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
69. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
70. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Методика закаливания.
73. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
75. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
76. Перечислите особенности спорта.
77. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
78. Назовите сферы спортивного движения.
79. В чем заключается особенность студенческого спорта?
80. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
81. Какие психологические качества присущи спортсменам?
82. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
83. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
84. Методические основы производственной физической культуры.
85. Производственная физическая культура в рабочее время.
86. Физическая культура и спорт в свободное время.
87. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
88. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
89. Что принято называть физическими качествами?
90. Основные физические качества.
91. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
92. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
93. Сила. Средства и методы развития.
94. Быстрота. Средства и методы развития.
95. Выносливость. Средства и методы развития.
96. Гибкость. Средства и методы развития.
97. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Пятый семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

9. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы V семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 8,0

Подтягивание из виса (количество раз) - 12

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 40

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 240

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 50

Контрольные нормативы V семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) - 9,0

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 20

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 20

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 180

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40

10. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
30. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
31. Функциональные системы организма.
32. Влияние внешней среды на организм человека.
33. Какие различают фазы утомления.
34. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
35. Перечислить основные функции крови в организме человека.
36. Состав крови и кровеносной системы.
37. Сердце: строение, размеры.
38. Кровяное давление и его виды.
39. Как избежать наступление гравитационного шока.
40. Состав нервной системы
41. Характеристика центральной нервной системы
42. Спинной и головной мозг: состав и функции

43. Эндокринные железы
44. Гормоны: химический состав и роль в организме
45. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
46. Дыхание, механизм дыхания
47. Дыхательный объем: понятия, величина
48. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
49. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
50. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
51. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
52. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
53. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
57. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
58. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
59. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
60. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
61. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
62. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
63. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
64. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
65. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
66. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
67. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
68. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
69. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
70. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Методика закаливания.
73. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
75. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
76. Перечислите особенности спорта.
77. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
78. Назовите сферы спортивного движения.
79. В чем заключается особенность студенческого спорта?
80. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
81. Какие психологические качества присущи спортсменам?
82. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
83. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
84. Методические основы производственной физической культуры.
85. Производственная физическая культура в рабочее время.
86. Физическая культура и спорт в свободное время.
87. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
88. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
89. Что принято называть физическими качествами?

90. Основные физические качества.
91. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
92. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
93. Сила. Средства и методы развития.
94. Быстрота. Средства и методы развития.
95. Выносливость. Средства и методы развития.
96. Гибкость. Средства и методы развития.
97. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Шестой семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

11. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы VI семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 7,2

Бег на 100 м (с) - 13,5

Бег на 1000 м (мин, с) - 3,15

Прыжки в длину с разбега (см) - 410

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – 35

Контрольные нормативы VI семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8,3

Бег на 100 м (с) - 16,4

Бег на 500 м (мин, с) - 2,10

Прыжки в длину с разбега (см) - 350

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 20

12. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».

19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
30. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
31. Функциональные системы организма.
32. Влияние внешней среды на организм человека.
33. Какие различают фазы утомления.
34. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
35. Перечислить основные функции крови в организме человека.
36. Состав крови и кровеносной системы.
37. Сердце: строение, размеры.
38. Кровяное давление и его виды.
39. Как избежать наступление гравитационного шока.
40. Состав нервной системы
41. Характеристика центральной нервной системы
42. Спинной и головной мозг: состав и функции
43. Эндокринные железы
44. Гормоны: химический состав и роль в организме
45. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
46. Дыхание, механизм дыхания
47. Дыхательный объем: понятия, величина
48. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
49. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
50. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
51. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
52. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
53. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
57. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
58. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
59. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
60. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
61. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
62. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
63. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
64. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

65. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
66. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
67. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
68. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
69. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
70. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Методика закаливания.
73. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
75. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
76. Перечислите особенности спорта.
77. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
78. Назовите сферы спортивного движения.
79. В чем заключается особенность студенческого спорта?
80. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
81. Какие психологические качества присущи спортсменам?
82. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
83. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
84. Методические основы производственной физической культуры.
85. Производственная физическая культура в рабочее время.
86. Физическая культура и спорт в свободное время.
87. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
88. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
89. Что принято называть физическими качествами?
90. Основные физические качества.
91. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
92. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
93. Сила. Средства и методы развития.
94. Быстрота. Средства и методы развития.
95. Выносливость. Средства и методы развития.
96. Гибкость. Средства и методы развития.
97. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для вузов / Орлова Л. Т., Марков А. Ю.. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 40 с. - 978-5-507-44235-5. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/217412.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке
2. КЛИМЕНКО А.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту: настольный теннис: учеб.-метод. пособие / КЛИМЕНКО А.А., Ильин В.В., Плотников Е.Г.. - Краснодар: КубГАУ, 2019. - 60 с. - Текст: непосредственный.
3. Индивидуальные спортивные игры: настольный теннис, бадминтон: учеб. пособие / Краснодар: КубГАУ, 2024. - 209 с. - 978-5-907816-78-7. - Текст: непосредственный.

Дополнительная литература

1. Настольный теннис в учебной и тренировочной деятельности высших учебных заведений: учебно-методическое пособие / М. П. Коновалова,, С. В. Кузнецова,, Д. В. Кузьмин,, Е. В. Гасилина,, О. В. Огурцова,. - Настольный теннис в учебной и тренировочной деятельности высших учебных заведений - Саратов: Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2023. - 48 с. - 978-5-7433-3531-2. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/128033.html> (дата обращения: 20.02.2024). - Режим доступа: по подписке

2. Агафонов,, С. В. Настольный теннис: учебно-методическое пособие / С. В. Агафонов,, О. С. Мавропуло,, Н. А. Заводный,. - Настольный теннис - Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2022. - 37 с. - 978-5-7890-1999-3. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/122373.html> (дата обращения: 20.02.2024). - Режим доступа: по подписке

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

2. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации

3. URL:<http://lib.sported.ru>. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

4. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»

5. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»

Ресурсы «Интернет»

1. <https://elib.kubsau.ru/megapro/web> - Электронная библиотека КубГАУ

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1 Microsoft Windows - операционная система.

2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1 Гарант - правовая, <https://www.garant.ru/>

2 Консультант - правовая, <https://www.consultant.ru/>

3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, <https://elibrary.ru/>

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специалитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

Спортивный комплекс

велотренажер - 1 шт.

весы напольные - 1 шт.

вибромассажер - 1 шт.

видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.

Защита колонны - 1 шт.

ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.

Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.

Кольцо баскетбольное амортизационное ВЗ.129.01.03 - 1 шт.

Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.

компьют. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.

компьют. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.

компьют. Нелко Офис - 1 шт.

компьют. DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.

компьют. P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.

компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.

компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.

Компьютер персональный - 1 шт.

Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.

Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.

Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.

кондиционер „PANASONIC„ - 1 шт.

кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.

Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, ТК-160) - 1 шт.

Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.

музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.

Подушки угловые для ринга - 1 шт.

принтер HP LJ P2015 - 1 шт.

принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.

принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.

Протектор стойки баскетбольной ВЗ.129.01.05 (комплект) - 1 шт.
Протектор щита баскетбольного ВЗ.129.01.04 - 1 шт.
ринг боксерский - 1 шт.
система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.
Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.
Стойка баскетбольная передвижная складная СС-275/1М/1 - 1 шт.
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.
стол теннисный - 1 шт.
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 x 6,85 метра - 1 шт.
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.
Щит баскетбольный игровой ВЗ.129.01.02 - 1 шт.

9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности. Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodle.

Методические указания по формам работы

Практические занятия

Форма организации обучения, проводимая под руководством преподавателя и служащая для детализации, анализа, расширения, углубления, закрепления, применения (или выполнения) разнообразных практических работ, упражнений) и контроля усвоения полученной на лекциях учебной информации. Практические занятия проводятся с использованием учебно-методических изданий, размещенных на образовательном портале университета.

Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением зрения:

- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;
- с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные

формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;

- при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:

- письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

- с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;

- при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

- устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

- с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ.

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

- увеличение продолжительности проведения аттестации;

- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АОПОП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскостную информацию в аудиальную или тактильную форму;

- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;

- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;

- использование инструментов «лупа», «проектор» при работе с интерактивной доской;

- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;

- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;

- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных

графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;

- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскпечатную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;

- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
- минимизация внешних шумов;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям.