



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»
INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS

Принята на заседании
Учёного совета ИМЭС
(протокол от 27 апреля 2023 г. № 9)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ИМЭС Ю.И. Богомолова
27 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
Настольный теннис. Дартс
по направлению подготовки
38.03.01 Экономика
Направленность (профиль) «Цифровая экономика»

Москва - 2023

*Приложение 4
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 38.03.01 Экономика
направленность (профиль) «Цифровая экономика»*

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс» входит в состав основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.01. Экономика, направленность (профиль) «Цифровая экономика» и предназначена для обучающихся по очной форме обучения.

Сведения об актуализации РПД

На учебный год	Состав актуализации	Утверждена Ученым советом
2021-2022	- Перечень основной и дополнительной учебной литературы; - оценочные материалы.	Протокол Учёного совета от 08.07.2021 г., № 12
2022-2023	- Перечень основной и дополнительной учебной литературы; - оценочные материалы.	Протокол Учёного Совета от 26.01.2022 г., № 6
2023-2024	- Перечень основной и дополнительной учебной литературы; - оценочные материалы.	Протокол Учёного Совета от 27.04.2023 г., № 9

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины (модуля).....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий для группы адаптивной физической культуры	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю).....	7
7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
7.1. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости	9
7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.....	17
7.2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	17
7.2.2. Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций.....	17
7.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	18
7.3.1. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний	18
7.3.2. Типовые задания и (или) материалы для оценки умений.....	22
7.3.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки навыков и (или) опыта деятельности	25
7.4. Перечень вопросов для подготовки к зачету	26
7.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	27
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	29
8.1. Основная литература.....	29
8.2. Дополнительная литература.....	30
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	30
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	30
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	35

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс**» - создать оптимальные условия для формирования у обучающихся способностей использовать методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс»:

- понимать социальную значимость физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучить научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;
- создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать (2) ¹ – содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, значение ведения здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий
		Уметь (2) – использовать понятийный аппарат физической культуры и спорта, формулировать конкретные задачи профессиональной деятельности, планировать и проводить основные виды занятий, формулировать конкретные задачи обучения и воспитания
		Владеть (2) – теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий, навыками физического самосовершенствования

¹ (1) – в скобках указан этап формирования компетенции из таблицы в п.7.2 (здесь и далее в таблице)

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс» входит в вариативную часть учебного плана (обязательная для изучения дисциплина) по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Цифровая экономика».

В начале учебного года, после прохождения медицинского осмотра и с учетом интересов, обучающиеся распределяются в учебные отделения: основное и специальное.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения практической (семинарской) части физической подготовки на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проводятся занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта, а также презентации лекций и подготовка рефератов по тематике физической культуры.

Учебный материал для занятия студентов адаптивной физической культурой разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Студенты данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для зачисления в группу адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья все студенты обязаны представить в деканат медицинскую справку, выданную медицинским учреждением (с указанием ограничений по занятиям физической культурой). Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс» не допускаются.

Примечание: в исключительных случаях по представлению преподавателя учебной группы решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в изучении дисциплины.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость дисциплины составляет всего – 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачётных единиц
	Очное (1,2,3,4,5,6)
Контактная работа с преподавателем, (всего)	328
В том числе:	
Практические занятия (семинарские)	328
Текущая аттестация по дисциплине	-
Консультации	-
Самостоятельная работа	-
Форма контроля	зачет
Общая трудоёмкость	328

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий для группы адаптивной физической культуры

Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Элективный курс по физической культуре и спорту: Настольный теннис	
Раздел 1. Теоретическая подготовка и техника безопасности	История развития настольного тенниса. Особенности настольного тенниса, как вида спорта. Общие требования безопасности. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
Раздел 3. Техническая подготовка	Защитные элементы техники. Атакующие элементы техники. Техника элемента «накат справа». Техника элемента «накат слева». Техника элемента «срезка справа». Техника элемента «срезка слева». Техника подачи. Техника элемента «накат по треугольнику». Техника элемента «накат по восьмерке». Техника элемента «срезка по треугольнику». Техника элемента «срезка по восьмерке». Техника элемента «topspin справа». Техника элемента «topspin слева».
Раздел 4. Тактическая подготовка	Выполнение комбинаций на время. Тренировка тактических вариантов игры. Тактика ведения игры с игроками с защитным, нападающим и комбинированным стилями. Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.
Элективный курс по физической культуре и спорту: Дартс	
Раздел 1. Теоретическая подготовка и техника безопасности	История развития дартса как вида спорта. Основы общей гигиены и гигиены физических упражнений и спорта. Техника безопасности при работе с дротиками. Основы самоконтроля и самопроверки. Правила соревнований. Краткие сведения о технике дартса, основы техники метания дротика.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска. Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки. Релаксационные упражнения. Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
Раздел 3. Техническая подготовка.	Совершенствование техники метания дротика. Имитация выполнения броска. Упражнения с закрытыми глазами. Упражнения на кучность. Упражнения со сходом с места. Работа с увеличением времени на подготовку броска. Работа на бесконечную дистанцию. Работа с переменной дистанции. Упражнения на развитие чувства равновесия. Дартс – игры. Игры на развитие внимания и сосредоточенности.

Раздел 4. Тактическая подготовка	Понятие тактики. Тактика поведения на соревнованиях. Спортивная тактика. Тактика ведения игры «301» с закрытием в сектор. Набор очков, выход на нужный сектор.
-------------------------------------	---

Структура дисциплины

Очная форма обучения (в часах)

№ п/п	Семестры	Контактная работа		СРС	Консультации	Всего
		Практические занятия	Текущая аттестация по дисциплинам			
Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс						
1	1 семестр	30 / 25				55
2	2 семестр	30 / 25				55
3	3 семестр	30 / 25				55
4	4 семестр	30 / 25				55
5	5 семестр	30 / 24				54
6	6 семестр	30 / 24				54
ИТОГО:		180 / 148				328

Структура базовой части учебного материала по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс» для студентов группы адаптивной физической культуры

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы по рекомендованной тематике, защита которой происходит в период зачетной сессии.

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы, актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных. Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулям) «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс».

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной деятельности, составной частью учебного процесса и имеет своей целью: глубокое усвоение материала дисциплины, совершенствование и закрепление навыков самостоятельной работы с литературой, рекомендованной преподавателем, умение найти нужный материал и самостоятельно его использовать, воспитание высокой творческой активности,

инициативы, привычки к постоянному совершенствованию своих знаний, к целеустремленному научному поиску.

Контроль самостоятельной работы, является важной составляющей текущего контроля успеваемости, осуществляется преподавателем во время практических (семинарских) занятий и обеспечивает оценивание хода освоения изучаемой дисциплины.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- 1 Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
- 2 Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
- 3 Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
- 4 История возникновения и развития настольного тенниса.
- 5 Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
- 6 Особенности организации занятий настольным теннисом с различными группами населения.
- 7 Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.
- 8 Судейская терминология в настольном теннисе.
- 9 Права и обязанности участников соревнований.
- 10 Методика организации соревнований по настольному теннису.
- 11 Основные термины настольного тенниса.
- 12 Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.
- 13 Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
- 14 Правила техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
- 15 История возникновения дартса.
- 16 Развитие дартса как вида спорта.
- 17 Развитие дартса в России и за рубежом.
- 18 Правила общей гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви дартсмена.
- 19 Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с дротиками.
- 20 Общая и специальная физическая подготовка дартсмена. Общие понятия.
- 21 Краткие сведения о технике дартса.
- 22 Необходимое оборудование для дартса. Правильный выбор инвентаря.
- 23 Дневник дартсмена.
- 24 Правила соревнований игры в дартс.

Вопросы для самостоятельной подготовки, самопроверки к опросам, диспутам на занятиях семинарского и практического типов:

- 1 Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
- 2 Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
- 3 Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
- 4 Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
- 5 Правило активизации игры (13 ударов). Одиночная встреча.
- 6 Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
- 7 Методика проведения соревнований по настольному теннису.
- 8 Типичные ошибки ведущего судьи по настольному теннису при проведении личной

- и парной встречи.
- 9 Общая характеристика техники игры в настольный теннис.
 - 10 Особенности вращения полета и отскока мяча.
 - 11 Классификация технических приемов в настольном теннисе.
 - 12 Основные стили игры в настольном теннисе.
 - 13 Тактика одиночной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
 - 14 Тактика парной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
 - 15 Розыгрыш очка. Костюм участника.
 - 16 Методика обучения технике игры в настольный теннис.
 - 17 Общие сведения об истории дартс
 - 18 Зарождение и история развития дартс
 - 19 Основы техники метания дротиков.
 - 20 Значение общефизической подготовки для занятий дартс.
 - 21 Работа с закрытыми глазами.
 - 22 Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска
 - 23 Правила и организация соревнований по дартсу. Определение победителя
 - 24 Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
 - 25 Самоконтроль в процессе занятий спортом
 - 26 Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом
 - 27 Дневник самоконтроля, его форм и содержание
 - 28 Из каких элементов состоит дротик?
 - 29 Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени
 - 30 Дротик, материал изготовления, форма. Длина и вес дротиков.
 - 31 Виды позиций для броска. Работа руки при броске.
 - 32 Основы техники метания дротика
 - 33 Хват дротика. Виды хватов (точечный, плоскостной).
 - 34 Общие сведения о броске. Фазы и основные контрольные точки выполнения броска
 - 35 Прицеливание и выпуск дротика.
 - 36 Ошибки, допускаемые при броске.
 - 37 Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.
 - 38 Оборудование и мишени для дартс. Установка мишени.
 - 39 Очередность бросков. Ведение счета игры.
 - 40 Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля.
 - 41 Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс.
 - 42 Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее.
 - 43 Правила игр: «3+9», «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям».
 - 44 Понятие о лэгах и сетах.

7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс» проводится на практических (семинарских) занятиях, в форме контрольных работ, тестирования, написания рефератов, индивидуальных ответов на вопросы, устного опроса и т.д.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предлагается реферат, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы по физической культуре и спорту,

где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата.

Практические занятия – 1 раздел (настольный теннис).

«Теоретическая подготовка и техника безопасности»

Подготовка и анализ презентаций и докладов по следующим темам:

1. Техника безопасности в занятиях настольным теннисом.
2. Физическая культура в профессиональной деятельности студентов.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
4. Характеристика настольного тенниса как спортивной игры и как средства физического воспитания
5. Совершенствование основ тактико-технических действий игры в настольный теннис.
6. Правила и организация соревнований, судейство по настольному теннису

Практические задания:

1. Организация и судейство соревнований.
2. Разбор игры соперника и своей игры, перечислить допущенные технические и тактические ошибки.
3. Реферат.

Практические занятия – 2 раздел (настольный теннис).

«Общая и специальная физическая подготовка».

Подготовка и анализ презентаций и докладов по следующим темам:

1. Совершенствование гибкости
2. Совершенствование скоростных качеств. Специальные беговые упражнения
3. Совершенствование общей выносливости
4. Совершенствование координационных способностей и специальной ловкости
5. Совершенствование специальных скоростных качеств.
6. Совершенствование специальных скоростно-силовых качеств.
7. Совершенствование специальной выносливости

Практические задания:

1. Подготовить конспект подготовительной части урока по настольному теннису.
2. Разбор подобранных упражнений, перечислить допущенные ошибки.
3. Реферат.

Практические занятия – 3 раздел (настольный теннис).

«Техническая подготовка».

Подготовка и анализ презентаций и докладов по следующим темам:

1. Стойка теннисиста и хватки ракетки.
2. Основные способы передвижений теннисиста.
3. Подрезка слева и справа.
4. Накаты и контрудары справа слева, удары по «свече».
5. Поддачи слева и справа подрезкой и накатом.

Практические задания:

1. Закрепление срезки слева, отработки срезки справа.
2. Развитие силы, скоростно-силовых качеств.
3. Реферат.

Практические занятия – 4 раздел (настольный теннис).

«Тактическая подготовка».

Подготовка и анализ презентаций и докладов по следующим темам:

1. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность.
2. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева в передвижении из разных игровых зон.
3. Совершенствование сочетаний подачи с началом атаки.
4. Стойка теннисиста и хватки ракетки.

Практические задания:

1. Настольный теннис в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Закрепление и совершенствование подач прямым ударом.
3. Реферат.

Практические занятия – 1 раздел (дартс).

«Теоретическая подготовка и техника безопасности»

Подготовка и анализ презентаций и докладов по следующим темам:

1. История возникновения, родина дартса. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. Возникновение и развитие дартса в России
2. Организация Национальной Федерации дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России.
3. Гигиенические особенности занятий дартсом.
4. Техника безопасности при работе с дротиками. Правила поведения на тренировочном занятии
5. Краткие сведения о технике дартса, основы техники метания дротика.

Практические задания:

1. Организация и судейство соревнований. Правила соревнований.
2. Разбор игры соперника и своей игры, перечислить допущенные технические и тактические ошибки.
3. Реферат.

Практические занятия – 2 раздел (дартс).

«Общая и специальная физическая подготовка».

Подготовка и анализ презентаций и докладов по следующим темам:

1. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
2. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
3. Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.
4. Упражнения с выключенным зрительным анализатором.

Практические задания:

1. Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.
2. Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
3. Реферат.

Практические занятия – 3 раздел (дартс).

«Техническая подготовка».

Подготовка и анализ презентаций и докладов по следующим темам:

1. Совершенствование техники метания дротика:
 - имитация выполнения броска;
 - упражнения с закрытыми глазами;

- упражнения на кучность;
- упражнения со сходом с места;
- работа с увеличением времени на подготовку броска;
- работа на бесконечную дистанцию;
- работа с переменной дистанции;
- упражнения на развитие чувства равновесия.

2. Исходные для бросков позиции – положение ног, туловища, положения руки по отношению к туловищу, положение дротика, кисти, предплечья, плеча.

Практические задания:

1. Дартс – игры.
2. Игры на развитие внимания и сосредоточенности.
3. Реферат.

Практические занятия – 4 раздел (дартс).

«Тактическая подготовка».

Подготовка и анализ презентаций и докладов по следующим темам:

1. Понятие тактики
2. Тактика поведения на соревнованиях.
3. Спортивная тактика.
4. Набор очков, выход на нужный сектор.
5. Набор очков, выход на дабл.

Практические задания:

1. Тактика ведения игры «301» с закрытием в сектор.
2. Тактика ведения игры «301», «501» с закрытием в дабл.
3. Реферат.

Тематика рефератов по дисциплине:

- 1 Классификация технических (тактических) приемов игры в настольный теннис.
- 2 Классификация тактических приемов игры в настольный теннис.
- 3 Техника (тактика) настольного тенниса: понятие, характеристика и факторы, ее определяющие.
- 4 Тактика настольного тенниса: понятие, характеристика и факторы, ее определяющие.
- 5 Хватка ракетки в настольном теннисе: понятие, виды, техника, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.
- 6 Игровые стойки в настольном теннисе: понятие, виды, техника, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.
- 7 Передвижения игроков в настольном теннисе: понятие, виды, техника, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.
- 8 Подачи в настольном теннисе: понятие, виды, техника, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.
- 9 Удары в настольном теннисе: понятие, виды, техника, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.
- 10 Характеристика дартса как средства физического воспитания.
- 11 Функции дартса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
- 12 История возникновения и развития дартса.
- 13 Актуальные проблемы развития дартса.
- 14 Общая характеристика техники игры в дартс.
- 15 Классификация технических приемов игры в дартс.
- 16 Основные стили игры в дартс.
- 17 Тактика одиночной игры в дартс. Основные схемы и стратегии.

- 18 Методика обучения технике игры в дартс.
- 19 Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
- 20 Правила техники безопасности при проведении игры в дартс.
- 21 Дартс, как воспитательное средство физической культуры.
- 22 Рекреационные формы игры в дартс.

Примечание: По согласованию с преподавателем студенты могут выбрать для рефератов тему, которая не числится в предложенном списке.

Подготовка к письменным (контрольным) работам

ПРИМЕР КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

- 1 **В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?**
 - a. 1920 г.
 - b. 1926 г.
 - c. 1931 г.
- 2 **В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?**
 - a. 1988 г.
 - b. 1990 г.
 - c. 1989 г.
- 3 **Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?**
 - a. 2.74м.*1.52см
 - b. 2.00м*1.5м
 - c. 2.70м*1.6м
- 4 **Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?**
 - a. 1.80м*15.25см
 - b. 1.83м*15.25см
 - c. 2.00м*15.30см
- 5 **Какой должен быть цвет сетки?**
 - a. синий
 - b. зеленый
 - c. голубой
- 6 **Какая масса мяча в настольном теннисе?**
 - a. 2.5 г.
 - b. 3 г.
 - c. 2.7 г.
- 7 **До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?**
 - a. 5
 - b. 10
 - c. 11
- 8 **Какой диаметр мяча в настольном теннисе?**
 - a. 40 мм
 - b. 35 мм
 - c. 45 мм
- 9 **Игровая поверхность стола должна быть?**
 - a. матовой, однородной, яркой
 - b. глянцевой, однородной, темной
 - c. матовой, однородной, темной
 - d. матовой, цветной, светлой
- 10 **Верх сетки по всей длине должен находиться на высоте над игровой поверхностью... см?**

- a. 15,75 см
 - b. 15,25 см
 - c. 16,25 см
 - d. 16,75 см
- 11 **Соревнования по настольному теннису подразделяются на?**
- a. личные
 - b. командные
 - c. лично-командные
 - d. командно-личные
- 12 **Участник соревнований имеет право?**
- a. выбрать один мяч из нескольких, предложенных ведущим судьей для проведения встречи
 - b. оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша
 - c. повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию и любому спортивному и личному имуществу
 - d. действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам и официальным лицам
- 13 **Участник соревнований имеет право?**
- a. проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут
 - b. повреждать или наносить преднамеренные удары по оборудованию, а также любому спортивному или личному имуществу
 - c. действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам
 - d. намеренно мешать (любыми действиями) проведению других встреч
- 14 **Участник соревнований имеет право?**
- a. получать советы в перерывах между партиями или во время других, разрешенных судьями остановок игры
 - b. затягивать преднамеренно игру: длительным или несвоевременным вытиранием полотенцем
 - c. затягивать преднамеренно игру: умышленным повреждением мяча
 - d. затягивать преднамеренно игру: выбиванием мяча за пределы игровой площадки
- 15 **Участник соревнований имеет право?**
- a. обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша за разъяснениями или с просьбой
 - b. затягивать преднамеренно игру: выбиванием мяча за пределы игровой площадки
 - c. затягивать преднамеренно игру: постукиванием мяча перед подачей по столу, ракеткой
 - d. затягивать преднамеренно игру: использованием пауз (более 15 с) между розыгрышами и перерывом
- 16 **Участник соревнований имеет право?**
- a. обратиться к главному судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях - непосредственно, в командных - через своего представителя или капитана команды
 - b. затягивать умышленно игру: умышленным повреждением мяча
 - c. затягивать преднамеренно игру: постукиванием мячом по столу, полу, ракетке
 - d. использование пауз (более 15 с) между розыгрышами или перерывов (более 1 мин) между партиями

- 17 **Участнику запрещено?**
- a. вступать в пререкания с судьями и соперниками
 - b. выбирать один мяч из нескольких, предложенных ведущим судьей для проведения встречи
 - c. проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут
 - d. получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьями остановок
- 18 **Участнику запрещено?**
- a. затягивать преднамеренно игру
 - b. проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут
 - c. получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьей остановок
 - d. обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша с просьбой или за разъяснениями
- 19 **Сколько отдельных частей может быть у стабилизатора полёта дротика?**
- a. пять
 - b. двенадцать
 - c. четыре
- 20 **Если игрок при броске тронул какой-либо из дротиков, находящихся в мишени, такой бросок считается:**
- a. выполненным
 - b. невыполненным
- 21 **Мишени разделены на сектора, которым присвоены числа по принципу часового циферблата:**
- a. от 1 до 20
 - b. от 1 до 12
 - c. от 1 до 24
- 22 **Кто извлекает брошенные дротики из мишени?**
- a. бросавший игрок
 - b. маркер
 - c. рефери
- 23 **Как называется внутреннее центральное кольцо мишени?**
- a. яблочко
 - b. центр
 - c. круг
- 24 **Мишень крепится таким образом, чтобы цвет сегмента «20» был более тёмным из двух сегментов, и чтобы этот сегмент располагался:**
- a. вверху по центру мишени
 - b. внизу по центру мишени
 - c. произвольно
- 25 **Разрешено ли игроку, метящему дротики, заступать ногами за воображаемую прямую линию, протягивающуюся по какому-либо из сторон приподнятого бруска?**
- a. нет
 - b. да
- 26 **Участник, не соблюдающий Правила игры ВФД во время проведения турнира:**
- a. отстраняется от участия в данном турнире
 - b. получает предупреждение
 - c. продолжает участие, но отстраняется от награждения

- 27 **Какое время дается участнику для того, чтобы дойти до Пульта управления или назначенной мишени, независимо от того, что от него потребуется с момента вызова по системе общего оповещения?**
- 5 минут
 - 10 минут
 - 2 минуты
- 28 **Кто отвечает за строгое соблюдение очередности игры во время матча?**
- Рефери
 - Участники
 - Маркер
 - Судья
- 29 **Действуют ли в соревнованиях по виду спорта дартс положения Антидопинговых правил?**
- да
 - нет

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

- История появления современного настольного тенниса.
- Характеристика настольного тенниса как спортивной игры и как средства физического воспитания.
- структура техники игры в настольный теннис.
- Техника основных передач в настольном теннисе.
- Техника основных ударов в настольном теннисе.
- Инвентарь для игры в настольный теннис.
- Правила подачи в настольном теннисе.
- Основные правила игры в настольный теннис.
- Правила ведения счета в настольном теннисе.
- Термины и определения, используемые в настольном теннисе.
- Анализ основных способов подач в настольном теннисе.
- Анализ основных ударов в настольном теннисе.
- Анализ тактических действий в одиночных играх теннисистов.
- Анализ тактических действий в парных играх теннисистов.
- Упражнения для начального обучения игре в настольный теннис.
- История развития дартса в России.
- Варианты проведения и виды соревнований по дартсу.
- Возрастные группы при проведении соревнований по дартсу.
- Допуск к соревнованиям по дартсу.
- Права и участники соревнований по дартсу.
- Обязанности участника соревнований по дартсу.
- Основные правила метания дротика при игре в дартс.
- Размеры и требования к дротику при игре в дартс.
- Основные термины игры в дартс.
- Основные правила игры в дартс.
- Влияние игры в дартс на организм занимающихся.
- Особенности занятий и игры в дартс в юношеском возрасте.
- Методика обучения техническим элементам игры в дартс.
- Общая физическая подготовка игрока в дартсе.
- Специальная физическая подготовка игрока в дартсе.
- Техническая подготовка игрока в дартсе.
- Тактическая подготовка игрока в дартсе.
- Выбор тактики игры в зависимости от индивидуальных особенностей дартсмена

- 34 Выбор тактики игры в зависимости от индивидуальных особенностей соперника.
 35 Теоретическая подготовка игрока в дартсе.
 36 Игра в дартс, как средство физического воспитания.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

7.2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются порядком изучения дисциплин в соответствии с рабочим учебным планом и представлены в таблице:

Код компетенции (компетенций)	Содержание компетенции (компетенций)	Этапы формирования компетенции (компетенций)	Дисциплины, формирующие компетенцию (компетенции)
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	Физическая культура и спорт
		2	Элективные курсы по физической культуре и спорту
		Завершающий	Государственная итоговая аттестация (защита выпускной квалификационной работы)

7.2.2. Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций

Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций	Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций			
	Не достигнут базовый уровень	Базовый	Повышенный	Высокий
ОК-8 (второй этап)				
Знать (1) – научно-практические основы физической культуры и спорта	Не знает	Знает с ошибками, не имеющими решающего значения для восприятия их смыслового восприятия	Знает с небольшими погрешностями, часть из которых способен исправить самостоятельно после наводящих вопросов	Демонстрирует глубокие и уверенные знания
Уметь (1) – уметь использовать	Не умеет	Частичное соответствие	Выполняет в соответствии с	Выполняет в соответствии

Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций	Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций			
	Не достигнут базовый уровень	Базовый	Повышенный	Высокий
понятийный аппарат физической культуры и здорового образа жизни, формировать собственные установки на физическое развитие и здоровый образ жизни		требованиям	основными требованиями	со всеми требованиями
Владеть (1) – навыками оценки физической подготовленности, дозировки физической нагрузки	Не владеет	Частичное соответствие требованиям	Выполняет в соответствии с основными требованиями	Выполняет полностью правильно

7.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Выпускник, освоивший программу бакалавриата и обладающий данной компетенцией способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компетенция осваивается при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт». Проверка 1 уровня сформированности компетенции происходит во время зачета. Компетенция формируется во время всех видов занятий: на лекциях, практических занятиях; в процессе самостоятельной работы студентов.

7.3.1. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний

ТИПОВЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ ДЛЯ ОК-8

- 1 **До сколько очков обычно играет партия в настольном теннисе?**
 - a. пока не надоест
 - b. до 2
 - c. до 13
 - d. до 11
 - e. до 7
- 2 **Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?**
 - a. чем больше, тем лучше
 - b. один
 - c. двое
 - d. трое
 - e. четверо
- 3 **Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?**
 - a. 38 мм

- b. 40 мм
 - c. 44 мм
 - d. правилами это не регулируется
- 4 **На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?**
- a. не менее 10 см
 - b. не менее 16 см
 - c. не менее 26 см
 - d. можно не подбрасывать
- 5 **Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?**
- a. объявить минутный перерыв для устранения помехи
 - b. показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар
 - c. поднять руку вверх, тем самым остановив игру
 - d. продолжить встречу так, словно ничего не произошло
 - e. встать, подобрать шарик и кинуть его обратно
- 6 **Может ли партия закончиться со счётом 101:99?**
- a. нет
 - b. да
- 7 **Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?**
- a. 1 минута
 - b. 2 минуты
 - c. 3 минуты
 - d. 5 минут
 - e. ограничений нет
- 8 **Каковы размеры стола для настольного тенниса?**
- a. длина 1,525 м и ширина 2,74 м
 - b. длина 2,74 м и ширина 1,525 м
 - c. длина 2,525 м и ширина 1,74 м
 - d. правилами это не регулируется
- 9 **Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?**
- a. всегда имеет такое право
 - b. после игры
 - c. в перерывах между партиями
 - d. во время игры и в перерывах между розыгрышами
- 10 **Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?**
- a. правилами это не регулируется
 - b. 16 см
 - c. 15 см
 - d. 15,25 см
- 11 **Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?**
- a. должен сделать вид, что ничего не слышал
 - b. должен сделать устное внушение этому игроку
 - c. должен дисквалифицировать игрока до конца матча
 - d. должен показать игроку желтую карточку
- 12 **Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?**
- a. 2 минуты
 - b. 3 минуты
 - c. 5 минут
 - d. 10 минут

- 13 **Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?**
- играть в полную силу
 - выступать в опрятной и чистой спортивной одежде
 - благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей
 - благодарить зрителей по окончании встречи
- 14 **В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0. Как распределились места в этой группе?**
1. Михайлов 2. Петров 3. Власов
 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров
 - все трое участников заняли 1 место
- 15 **Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?**
- красного
 - зелёного
 - белого
 - жёлтого
- 16 **На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?**
- 75 см
 - 76 см
 - 77 см
 - 78 см
 - правилами это не регулируется
- 17 **Какого цвета могут быть поверхности ракетки?**
- только чёрного, красного, зелёного или синего
 - любого
 - хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета
 - чёрного и ярко-красного
 - правилами это не регулируется
- 18 **В каком случае вводится в действие правило активизации игры?**
- если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков
 - если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков
 - в любое время, если хотя бы один из игроков (пара) согласен (согласны)
 - если в партии разыграно 18 или более очков
- 19 **Родиной Дартс является?**
- Испания
 - Англия
 - Франция
- 20 **В каком году была организована Национальная Федерация дартс России (НФДР)?**
- 1995
 - 1973
 - 2002
- 21 **Основное правило Дартс?**
- подходить к мишени можно в любой момент
 - метать дротики можно по команде
 - все ответы верны
- 22 **После скольких бросков ведется подсчет по дротикам оставшихся в мишени?**
- после 3-х бросков
 - после 5-ти бросков
 - после каждого броска
- 23 **Победителем становится игрок?**

- a. игрок, набравший большее количество очков
 - b. игрок сумевший свести счет до нуля
 - c. игрок, набравший меньшее количество очков
- 24 **Игра ведется до?**
- a. до 3-х побед в 5-ти партиях
 - b. до 5-ти побед
 - c. до первой победы
- 25 **Если состязаются команды, то игра чаще всего начинается со счета....**
- a. 301
 - b. 401
 - c. 501
- 26 **Как еще называют мишень?**
- a. «Кабаний глаз»
 - b. «Бычий глаз»
 - c. «Тигровый глаз»
- 27 **Один сет складывается из?**
- a. 6 партий
 - b. 5 партий
 - c. 3 партий
- 28 **На сколько секторов разделена мишень ля игры в дартс?**
- a. 20
 - b. 24
 - c. 18
- 29 **Как называется центр мишени красного цвета?**
- a. булл-ай
 - b. булл
 - c. дабл
 - d. трипл
- 30 **Как называется укороченная стрела, со стабилизатором-хвостовиком на одном конце, и острой иглой-острием на другом?**
- a. дротик
 - b. баррель
 - c. копье
- 31 **Сколько дротиков разрешается бросить игроку для разминки до начала матча в мишень, предназначенную для проведения матча?**
- a. 6
 - b. 4
 - c. 8
- 32 **Дротик, отскочивший от мишени или выпавший из нее:**
- a. не засчитывается и не перебрасывается
 - b. не засчитывается, но перебрасывается
 - c. засчитывается и не перебрасывается
- 33 **Как называется способ удержания дротика?**
- a. хват
 - b. захват
 - c. обхват
- 34 **Если инвентарь участника поврежден или утерян во время выполнения броска, какое время ему дается на починку или замену оснащения?**
- a. до 3 минут
 - b. до 5 минут
 - c. не дается

7.3.2. Типовые задания и (или) материалы для оценки умений

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ УМЕНИЙ ДЛЯ КОМПЕТЕНЦИИ ОК-8

Дидактические игры

- 1 **«Классика»**
Участники: 2 игрока
Ход игры: действуют основные правила игры в настольный теннис описанные выше
Количество очков: 11 очков
- 2 **«2x2» - «Пара на пару»**
Участники: 4 игрока
Ход игры: участники играют в команде два человека против двух. Игроки могут отбивать мяч в любой последовательности. Цель: проигрыш оппонентов.
Количество очков: по договоренности игроков.
- 3 **«2x2» - «Свояк»:**
Участники: 4 игрока
Ход игры: участники играют строго по своей полосе.
1 игрок подает мяч 2 игроку (они стоят друг напротив друга), 2 - подает 3 игроку (подача мяча по диагонали), 3 - подает 4 игроку (они стоят друг напротив друга), 4 - подает 1 игроку (подача мяча по диагонали) и т.д.
Количество очков: по договоренности игроков.
- 4 **«2x2» - «Волк»:**
Участники: 4 игрока
Ход игры: участники играют каждый сам за себя, подбегая по очереди отбивать мяч, используя "свою" сторону теннисного стола. Участники соблюдают строгую последовательность ударов.
Количество очков: по договоренности игроков.
- 5 **«Стенка»**
Участники: 1 игрок
Ход игры: Теннисный стол стоит у стены или поднята одна его половина (если стол складной) вертикально. Игрок отбивает мяч, мяч ударяется об вертикальную поверхность и возвращается обратно на теннисный стол. Мяч, сделав одно касание на столе, должен быть снова отбит ракеткой. Таким образом, игрок самостоятельно играет в теннис.
Количество очков: не ограничено
- 6 **«1 к 2»**
Участники: 3 человека
Ход игры: один игрок играет против двух. Лучше когда более опытный ребенок играет один с двумя оппонентами.
Количество очков: 11 очков (при спорной игре действуют основные правила)
- 7 **«Солнышко»**
Участники: 4-12 человек
Ход игры: все игроки располагаются вокруг теннисного стола. Участники будут передвигаться (перебегать) по "кругу" стола (по часовой стрелке) и своевременно и поочередно отбивать теннисный мяч. Если игрок не успевает отбить мяч, промахивается, бьет не в свою очередь, то ему присуждается штраф - 1 очко. Как только игрок набирает 5 очков он выбывает из игры, оставшиеся игроки продолжают игру, с уже набранными очками. Игра "на вылет" продолжается до тех пор, пока не останется 2 человека, которые играют стоя по разным сторонам стола. Как только остаются 2 игрока - у них сравнивается счет (по 0); они играют до 5 очков, в спорном

случае действуют основные правила настольного тенниса.

Количество очков: 5 очков

8 **«501»**

Это самая распространенная игра в дартсе, используемая и на тренировках и на больших соревнованиях. В нее можно играть как один на один, так и команда на команду.

Ход игры: Начиная с заранее установленного количества очков – 501 (или 301 для начинающих) счет ведется по нисходящей. Задача игрока состоит в том, чтобы при помощи набора различных очковых комбинаций первым дойти до 0 очков, при этом последним броском надо попасть в удвоение. Например, если осталось 40 очков, то нужно попасть в удвоение сектора «20», а если осталось 32 очка, то нужно попасть в удвоение сектора «16». Начинаящие обычно играют без этого правила.

По договоренности игроков можно заканчивать, например, четным сектором.

При окончании игры, если игрок набрал большее количество очков, чем то, которое требуется для списания до 0, результат этой серии бросков аннулируется (правило перебора). В остатке остается результат, зафиксированный до этой серии. Ход переходит другому игроку.

9 **«Раунд»**

Ход игры: Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить секторы от 1-го до 20-го, затем «удвоение» и «утроение» 20-го сектора, и завершить игру попаданием в «булл». В случае, если в серии бросков все 3 дротика достигают цели (например: 1, 2, 3 или 12, 13, 14 и т.п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди. Победителем считается игрок, первым поразивший «булл».

10 **«Большой раунд»**

Ход игры: 21 серия бросков по три дротика. Игрок стремится набрать наибольшую сумму очков, поочередно поражая сектора, начиная с «1» и заканчивая «булл». Необходимо соблюдать очередность секторов, которая должна идти по нарастающей. При попадании в зону, не соответствующую очередности, этот результат не засчитывается.

11 **«Быстрый раунд»**

Ход игры: Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить секторы от 1-го до 20-го, затем «удвоение» и «утроение» 20-го сектора, и завершить игру попаданием в «булл». При попадании в «удвоение» заданного сектора, счет передвигается на 2 позиции вперед (например, с «10» сразу на «12»), а при попадании в «утроение» – на 3 позиции вперед. Победителем считается игрок, первым поразивший «булл».

12 **«Набор очков»**

Ход игры: Упражнение предусматривает выполнение непрерывно или поочередно (согласно жребию) 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков на лучшую сумму. Результат определяется по сумме очков, набранных в результате всех точных попаданий в мишень. При попадании в зоны «удвоения» и «утроения» очки увеличиваются соответственно в 2 или 3 раза.

13 **«Раунд по удвоениям»**

Ход игры: Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить секторы от 1-го до 20-го и завершить игру попаданием в «булл-ай». Зачетным полем каждого сектора является только его «удвоение». В случае, если в серии бросков все 3 дротика достигают цели (например: 1, 2, 3 или 12, 13, 14 и т.п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди. Победителем считается игрок, первым поразивший «булл-ай».

14 **«Раунд по утроениям»**

Ход игры: Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить секторы от 1-го до 20-го и завершить игру попаданием в «булл-ай». Зачетным полем каждого

сектора является только его «утроение». В случае, если в серии бросков все 3 дротика достигают цели (например: 1, 2, 3 или 12, 13, 14 и т.п.), то бросающий продолжает свою игру вне очереди. Победителем считается игрок, первым поразивший «булл-ай».

15 **«Сектор 20»**

Ход игры: В упражнении игрок выполняет 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков, стараясь набрать как можно большую сумму только за счет попаданий в сектор «20» мишени. Попадания в зону «удвоения» засчитываются как 40 очков, в зону «утроения» – как 60. Дротики, не попавшие в зону «20», к результату общей суммы не прибавляются.

16 **«Булл-ай»**

Ход игры: Игрокам дается по 10 подходов из трех дротиков. Засчитываются попадания только в «25» и «50» очков. Победителем считается тот игрок, который за 10 подходов набрал большее количество очков.

17 **«Киллер»**

Ход игры: Игроки произвольно выбирают сектор на мишени (бросают левой рукой в мишень). Начинает тот игрок, который попал в сектор с наименьшим достоинством очков. Каждый должен попасть в свой сектор 5 раз. После этого он выполняет броски в сектор соперника. Победителем считается тот, кто «закрыл» свой сектор и «списал» очки соперника.

18 **«Крикет» (американский)**

Ход игры: можно играть вдвоем или парами. В игре задействованы сектора с номерами: 15, 16, 17, 18, 19, 20 и «булл». Для того чтобы выиграть необходимо первым закрыть все перечисленные сектора на мишени тремя результативными бросками. В случае если первый игрок закрыл свой сектор, а у второго игрока аналогичный еще не закрыт, то первый игрок может набирать очки, соответствующие номиналу сектора, до тех пор, пока второй игрок этот сектор тоже не закроет. Сектора можно закрывать в любом порядке по желанию игрока. Игрок не обязан называть номер сектора, в который он делает бросок. Если игрок первым закрылся, но у него меньше очков, чем у соперника, он должен продолжить игру и набирать очки на «незакрытых» секторах, до тех пор, пока не наберет равное или большее количество очков, чем у своего соперника. Если за время пока лидирующий игрок набирает недостающие очки, его соперник сумеет закрыть все свои сектора, то он выигрывает.

19 **«Шанхай»**

Цель игры: набрать наибольшее количество очков, последовательно попадая во все сектора от 1 до 20, или сделать «Шанхай» (попадание при первом броске в простой сектор, сектор удвоения и утроения). Игрок, сделавший «Шанхай» автоматически становится победителем, независимо от количества очков.

20 **«Двадцать семь»**

Ход игры: Каждому игроку изначально дается 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить «удвоение» сектора «1». При этом каждое попадание приносит по 2 очка (1×2). Если ни один из дротиков не попал в «удвоение», то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1×2). Следующими тремя дротиками надо поразить «удвоение» сектора «2». При этом складывается и вычитается уже по 4 очка (2×2). Таким образом, игра ведется до 20-го сектора мишени. Победителем считается тот, у кого после попадания в «удвоение» 20-го сектора осталось наибольшее количество очков. Тот игрок, чей счет в ходе игры становится меньше 1, выбывает из соревнований.

21 **«Хоккей»**

Цель игры - первым набрать оговоренное игроками до игры количество очков. Правила игры: после розыгрыша начала, победитель кидает дротики в центр (булл).

Если он промахивается всеми тремя дротиками, то ход передается второму игроку. В том случае, если первый игрок попадает в центр (получает шайбу), то он назначает удвоение сектора, в которое будет кидать дротик (забивать голы). При попадании в это удвоение он набирает одно очко (забивает один гол), 2 очка, если попадет 2 раза, 3 очка – 3 раза. Далее продолжает игру второй игрок. Так как 1-й игрок забрал шайбу (попав в центр), то для ее перехвата 2-му нужно так же попасть в центр, после чего он назначает свое удвоение сектора. Если 2-ой игрок не попадет в центр, 1-й может набирать очки (забивать голы) в то удвоение сектора, которое было назначено им до этого.

22 **«Бейсбол»**

Ход игры: Игра состоит из 9 раундов. В 1 раунде игрок должен попасть в 1, во 2-м раунде в двойку и т.д. до девятки. Победителем становится игрок, набравший наибольшее количество очков.

23 **«1000»**

Ход игры: В этом упражнении засчитываются только попадания в «булл». Побеждает игрок, который выполняя серии бросков, первым набрал 1000 очков. В игре действует правило перебора. В зависимости от степени подготовленности, можно играть по этим правилам в «500» или «250».

7.3.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки навыков и (или) опыта деятельности

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ ДЛЯ КОМПЕТЕНЦИИ ОК-8

1 **«Классика»**

Участники: 2 игрока

Ход игры: игра по основным правилам настольного тенниса

Количество очков: 11 очков

2 **«2x2» - «Пара на пару»**

Участники: 4 игрока

Ход игры: игра в команде - два человека против двух.

Количество очков: по договоренности игроков.

3 **«501»**

Участники: один на один, команда на команду.

Ход игры: Начиная с 501, счет ведется с уменьшением очков.

Задача игрока - первым дойти до 0 очков.

4 **«Раунд»**

Участники: один на один, команда на команду.

Ход игры: необходимо поочередно поразить секторы от 1-го до 20-го, затем

«удвоение» и «утроение» 20-го сектора, и завершить игру попаданием в «булл».

1. Владение теоретическими и методическими основами организации и проведения партий в настольный теннис и дартс.

2. Участие в турнирах внутри группы, способность играть в настольный теннис и дартс с подсчетом очков.

3. Анализ сыгранных партий и типовых ошибок.

4. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5. Правильное поведение во время игры. Уважительное отношение к сопернику по игре.

В каждом семестре студенты принимают участие не менее, чем в 2 контрольных соревнованиях.

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Уровни сформированности компетенций на основе продемонстрированного обучаемым уровня самостоятельности в применении полученных в ходе изучения учебной дисциплины, знаний, умений и навыков:

- пороговый – во время игры демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка;
- достаточный - во время игры демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка;
- повышенный - во время игры демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

Рефераты по физической культуре для текущего контроля и промежуточной аттестации готовят инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Сроки подготовки рефератов устанавливаются индивидуально в зависимости от состояния их здоровья.

7.4. Перечень вопросов для подготовки к зачету

- 1 История становления и развития игры в настольный теннис
- 2 Характеристика игры в настольный теннис, тенденции и факторы, определяющие ее развитие
- 3 Представление об основах игры в настольный теннис
- 4 Основные технические элементы игры в настольный теннис.
- 5 Основные технические элементы в защите.
- 6 Основные технические элементы в нападении.
- 7 Основные технические элементы атаки.
- 8 Средства обучения игре в настольный теннис.
- 9 Методы обучения игре в настольный теннис.
- 10 Инвентарь и оборудование для занятий настольным теннисом.
- 11 Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису
- 12 Характеристика игры в дартс, тенденции и факторы, определяющие ее развитие.
- 13 Представление об основах игры в дартс.
- 14 Основные технические элементы игры в дартс.
- 15 Техника безопасности во время игры в дартс.
- 16 Средства обучения игре в дартс.
- 17 Методы обучения игре в дартс.
- 18 Инвентарь и оборудование для игры в дартс.
- 19 Методика организации и проведения соревнований по игре в дартс.
- 20 Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий игрой дартс.

Примерная тематика рефератов для студентов группы адаптивной физической культуры

- 1 Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)
Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)
Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры дозировки).

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).

Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

7.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Для обучающихся по очной форме обучения уровень сформированности компетенции (компетенций), реализуемых данной дисциплиной, оценивается с применением балльно - рейтинговой системы в ходе текущей и промежуточной аттестации студентов согласно Положению о балльно-рейтинговой системе Автономной некоммерческой организации высшего образования «Институт международных экономических связей».

Для обучающихся по очно-заочной и заочной формам обучения уровень сформированности компетенции, реализуемой данной дисциплиной оценивается с использованием традиционной шкалы: «зачтено» / «не зачтено» (при проведении зачета), согласно Положению о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в ИМЭС.

Процедура и критерии оценки с применением балльно-рейтинговой системы

Студентам основной группы очной формы обучения зачеты проставляются на основе продемонстрированного уровня самостоятельности полученных в ходе изучения учебной дисциплины, знаний, умений и навыков. Студенты всех остальных групп получают зачет по итогам посещаемости занятий и успеваемости.

В соответствии с учебным планом по направлению 38.03.01 Экономика, профиль «Мировая экономика» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс» максимальная оценка текущей работы обучающегося в сумме составляет – 50 баллов.

Структура этой оценки включает отдельные баллы, начисляемые:

- за посещение аудиторных занятий (лекции, практические занятия, семинары) - максимальная оценка составляет 20 баллов;
- за работу на практических занятиях, семинарах (выступление на занятиях, ответы на вопросы и т.п.) – максимальная оценка составляет 20 баллов;
- за выполнение дополнительных заданий, запланированных в РПД для текущего контроля успеваемости (презентации, рефераты и др.) – максимальная оценка составляет 10 баллов (если две работы – максимум по 5 баллов за каждую).

Промежуточная аттестация в соответствии с учебным планом по направлению 38.03.01 Экономика, профиль «Мировая экономика» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс» проводится в форме зачета для студентов очной, очно-заочной и заочной формы обучения.

Максимальная оценка знаний, умений и навыков студента при проведении промежуточной аттестации (зачет) составляет - 50 баллов. Сумма баллов складывается из оценки правильности выполнения тестовых заданий или устного ответа.

Структура этой оценки включает отдельные баллы, начисляемые:

За выполнение заданий для проверки уровня сформированности знаний - максимальная оценка составляет 20 баллов. Это могут быть тесты или при устном зачете ответы на вопросы билета (за каждый вопрос не более 10 баллов);

Шкала оценки тестовых заданий:

- тесты закрытого типа (множественного выбора, альтернативного выбора, исключения лишнего, восстановления последовательности). Правильно выбран вариант ответа – 1 балл.

- тесты дополнения. Вписан верный ответ – 2 балла.

Шкала оценивания устного ответа (в баллах) на вопрос на зачете

Раскрытие темы, использование основных понятий (максимум 3 балла)	Тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения	3
	Аргументация на теоретическом уровне неполная, но с опорой на соответствующие понятия	2
	Аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен	1
	Терминологический аппарат непосредственно не связан с раскрываемой темой	0
Изложение фактов и примеров по теме (максимум 3 балла)	Приводятся факты и примеры в полном объеме	3
	Приводятся примеры в полном объеме, но может быть допущена фактическая ошибка, не приведшая к существенному искажению смысла	2
	Приводятся примеры в усеченном объеме, допущено несколько фактических ошибок, не приведших к существенному искажению смысла	1
	Допущены фактические и логические ошибки, свидетельствующие о непонимании темы	0
Композиционная целостность, логическая последовательность (максимум 3 балла)	Ответ характеризуется композиционной цельностью, соблюдена логическая последовательность, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа	3
	Ответ характеризуется композиционной цельностью, есть нарушения последовательности, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа	2
	Есть нарушения композиционной целостности и последовательности, большое количество неоправданных пауз	1
	Не прослеживается логика, мысль не развивается	0
Речевых и лексико-грамматических ошибок нет (1 балл)		1

За выполнение заданий для проверки уровня сформированности умений и навыков - максимальная оценка составляет- 30 баллов.

При выставлении зачета суммируются баллы, полученные в ходе текущей работы и баллы, полученные непосредственно в ходе зачета.

Возможно получение поощрительных баллов, согласно п.2.4. Положения о балльно-рейтинговой системе.

Перевод итоговой суммы баллов по дисциплине из 100-балльной в эквивалент традиционной пятибалльной системе осуществляется в соответствии со следующей шкалой (п. 3.3 Положения о балльно-рейтинговой системе):

Зачет

Баллы по 100-балльной-шкале	Традиционная система оценки
50-100 баллов	Зачтено

49 баллов и ниже	Не зачтено
------------------	------------

Описание шкалы оценивания

«не зачтено» 49 баллов и ниже компетенция не сформирована	«зачтено» 50-100 баллов достаточный уровень освоения компетенции
Компетенция не развита. Обучающийся не обладает необходимыми знаниями, не может продемонстрировать умения и навыки.	Обучающийся владеет знаниями и умениями, проявляет соответствующие навыки при решении стандартных и нестандартных задач, но имеют место некоторые неточности в демонстрации освоения материала

Процедура и критерии оценки с применением традиционной шкалы оценивания

Для студентов очно-заочной и заочной форм обучения уровень сформированности компетенций оценивается с использованием тестирования - системы стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющей определить уровень знаний, умений и владений обучающегося.

Критерии оценивания заданий:

«зачтено» - за 50% и выше правильно выполненных заданий,

«не зачтено» - за 49% и ниже правильно выполненных заданий.

В случае проведения промежуточной аттестации в устно - письменной форме используется следующая шкала оценивания:

«зачтено» - ответы на поставленные вопросы излагаются логично, систематизировано, могут допускаться нарушения в последовательности изложения последовательно. Полно, или с небольшими дополнениями, раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируется умение анализировать материал, допускается, что не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Студент уверенно отвечает на дополнительные вопросы. При проведении тестирования количество правильных ответов более 50 %.

«не зачтено» - материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Не продемонстрировано умение анализировать материал. Практическая задача не решена или решена не верно. Выводы не правильны или не сделаны. Ответы на дополнительные вопросы отсутствуют. При проведении тестирования количество правильных ответов менее 50 %.

При формировании окончательного результата промежуточной аттестации с применением традиционной шкалы оценивания учитываются результаты текущего контроля работы студента, и оценка может быть повышена на один балл.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>.

8.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>.

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
- 2.
3. <https://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
4. <http://www.encyclopedia.ru> - Мир энциклопедий.
5. <https://www.minsport.gov.ru/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
6. <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс».

Лицензионное программное обеспечение:

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Студенты, выполнившие рабочую программу на каждом семестре, получают зачет. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная

оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов соответствующих тестов, текущей успеваемости.

Студенты, освобожденные, от практических занятий по состоянию здоровья, получают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс» по итогам написания и защиты реферата.

Подготовка к семинарским занятиям

При подготовке к практическому занятию следует изучить план практического занятия, разобраться в списке рекомендованной литературы и внимательно прочитать учебник и учебное пособие.

На семинарских занятиях и в процессе подготовки к ним студенты закрепляют полученные ранее теоретические знания, овладевают основными методами и приемами анализа различных процессов и явлений, приобретают навыки практического применения теоретических знаний, опыт рациональной организации учебной работы. Важной задачей является развитие навыков самостоятельного изложения студентами своих мыслей по основным научным проблемам, как в устном, так и письменном виде.

На каждом семинарском занятии проводится опрос студентов на предмет знания ими фактически изученного материала (по дополнительной литературе).

Также каждое семинарское занятие включает в себя тестирование и обсуждение текущих событий, касающихся непосредственно изучаемой дисциплины. На базе прочитанных материалов периодических изданий осуществляется моделирование практических ситуаций и их совместная проработка. Также студенты обязаны сделать доклад на предложенную тему.

Преподаватель и студенты оценивают сообщения на практических занятиях по форме и по содержанию.

Работа с литературой

Важнейшей задачей будущего бакалавра является возможность научиться работать с книгой самостоятельно, и делать это так, чтобы культура чтения стала признаком профессиональной квалификации. Работа с учебником или учебным пособием требует определенных навыков. Существует несколько форм ведения записей прочитанной книги: план (простой и развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект.

План – самая краткая форма записей. Он является основной частью большинства других форм ведения записей. План может быть простым (кратким) и развернутым. Им можно воспользоваться, чтобы сориентироваться в содержании произведения, найти быстрее в книге нужное место. Развернутым планом удобно пользоваться при подготовке текста собственного сообщения.

Выписки - это либо цитаты какого-либо отрывка изучаемого произведения, содержащего существенные мысли автора, факты, статистические материалы и т.п., либо краткое, близкое к дословному, изложение таких мест. Их можно дословно воспроизвести в тетради, на отдельных листках или карточках. Они необходимы при подготовке доклада, реферата, устного сообщения. Выписки являются основной составной частью тезисов и конспектов.

Тезисы – это сжатое изложение основных мыслей прочитанного произведения и подготавливаемого сообщения. Они носят утвердительный характер (по-гречески «тезо» означает «утверждаю»).

Аннотация – краткое обобщение содержания произведения, дающее лишь общее представление о книге, брошюре, статье. Аннотация может содержать не только оценку, но и отдельные фрагменты авторского текста.

Резюме – краткая оценка прочитанного произведения, которая характеризует его выводы, главные итоги, а не содержание произведения как аннотация.

Конспект (от лат. conspectus – «обзор», «изложение») – это наиболее совершенная, наиболее развернутая форма записей, включающая в себя план, выписки и тезисы.

Конспект кратко передает все содержание произведения и содержит фактический материал.

Умение конспектировать – это основа успешного усвоения учебного материала. Конспект составляется в соответствии с планом. В конспекте следует выделять наиболее значимые места. Он может содержать диаграммы, схемы, хронологические и другие таблицы, которые позволяют лучше усвоить материал.

Самостоятельная работа

Основным условием успеха самостоятельной работы является её систематичность и планомерное распределение в течение всего периода изучения дисциплины.

Характер самостоятельной работы студентов может быть репродуктивным (самостоятельное прочтение, конспектирование учебной литературы и др.), познавательно-поисковым (подготовка презентаций и выступление) и творческим (подготовка эссе, выполнение специальных творческих заданий и др.).

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в списке рекомендуемой литературы. По каждой из тем для самостоятельного изучения, приведенных в программе дисциплины, следует сначала прочитать рекомендованную литературу и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и нужных для освоения последующих разделов.

Работа с Интернет-источниками

Работа с Интернет-ресурсами позволяет активизировать самостоятельную деятельность студентов. Задания, которые даются в Институте, могут быть построены таким образом, что возникает необходимость обратиться к тем или иным сайтам, чтобы найти дополнительный материал, провести поиск или сравнение. К тому же, современные Интернет-ресурсы привлекательны не только наличием разнообразного текстового материала, но и мультимедийного, что повышает эмоциональную составляющую и заинтересованность студента в образовательном процессе и самостоятельном поиске информации.

Размещенную в сети Интернет информацию можно разделить на три основные группы:

- справочная (электронные библиотеки и энциклопедии);
- научная (тексты книг, материалы газет и журналов);
- учебная (методические разработки, рефераты).

Наиболее значимыми являются электронные библиотеки. Электронные библиотеки обеспечивают доступ к полным текстам учебников, учебных, учебно-методических пособий, справочников, энциклопедий и пр.

Институт международных экономических связей (ИМЭС) подключен к Электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>). Базы данных ресурса содержат необходимую литературу из раздела 8.

Для входа в систему с домашних ПК необходимо авторизоваться (ввести логин и пароль), который присвоен каждому студенту индивидуально и выслан на личную электронную почту с объяснением пользования данным ресурсом².

Также на официальном сайте ИМЭС студенты могут воспользоваться электронным каталогом библиотеки ИМЭС.

² Логин и пароль можно получить также в деканате факультета мировой экономики и международной торговли.

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии более 3200 российских научно-технических журналов, в том числе более 2000 журналов в открытом доступе.

Для пользования данным ресурсом студенты регистрируются на данном портале, указав полное название Института в поле "организации". Доступ осуществляется с компьютеров ИМЭС.

Написание рефератов:

Реферат (от lat. «докладывать», «сообщать») представляет собой письменный доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников, а также собственные выводы по основным вопросам данной темы. Реферат является первой ступенью на пути освоения навыков проведения научно-исследовательской работы.

Процесс написания реферата включает:

- выбор темы;
- составление плана;
- подбор источников и их изучение;
- написание текста работы и ее оформление.

Тему реферата студент выбирает самостоятельно, опираясь на предлагаемую тематику. В работе на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция студента с изложением соответствующих аргументов.

Работу над рефератом следует начинать с общего ознакомления с темой (прочтение соответствующего раздела учебника, учебного пособия и других источников). Однако перечень источников не должен связывать инициативу студента. Он может использовать произведения подобранные самостоятельно. Особенно внимательно необходимо следить за новой литературой по избранной проблематике, в том числе за журнальными статьями. Кроме того, не лишним будет ознакомиться с рефератами предшественников по аналогичной или похожей теме, где можно почерпнуть некоторые идеи (при этом обязательно сделать сноску в тексте работы), а также принять во внимание правила оформления реферата. В процессе изучения литературы рекомендуется делать выписки, постепенно группируя и накапливая теоретический и практический материал. План реферата должен быть составлен таким образом, чтобы он раскрывал тему работы.

Структурными элементами реферата являются: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения.

Во «введении» необходимо рассмотреть актуальность темы с точки зрения современной науки, нынешнего состояния общества и культуры. Следует указать место обозначенной проблемы среди других, как частных, так и более общих, а также избранное Вами направление ее рассмотрения.

Введение оканчивается формулированием цели и задач исследования. Цель реферата может заключаться в том, чтобы обобщить или сравнить различные подходы к рассмотрению проблемы, выявить наименее или наиболее изученные ее стороны, показать основной смысл исследовательского направления, наметить пути его дальнейшего развития. Задачи (их может быть несколько) отражают более детальное рассмотрение цели. В качестве задач могут выступать: анализ литературы по избранной теме, сравнение различных подходов к решению проблемы, исторический обзор, описание основных понятий исследования и т.д.

«Основная часть» посвящена самому исследованию. В ней, в соответствии с поставленными задачами, раскрывается тема работы. Здесь нужно проследить пути решения поставленной проблемы. Это делается с помощью цитирования и пересказа текста используемых вами литературных источников. Собственные слова, как правило,

здесь нужны для смысловых связок и для высказывания своего отношения к позиции автора.

При подготовке реферата важно научиться выделять главное в текстах первоисточников, с которыми Вы работаете. Прежде всего, надо «понять» название монографии или статьи, потому что именно в нем, как правило, концентрируется основная идея автора. Затем посмотреть оглавление и предметный указатель (чтобы понять, есть ли в книге то, что вам нужно). Потом следует найти те части текста, которые содержат ключевые положения изучаемой научной проблемы, причем изложить не только выводы авторов, но и те исследования, которые к ним привели.

Для написания основной части требуется особенно тщательно выделять из прочитанных научных текстов главные положения, относящиеся к проблеме, а затем кратко, логично и литературно грамотно их излагать. С этой целью полезно идти от общего к частному: название и ключевые понятия теории, ее автор, когда была предложена и почему, к каким результатам привела, кем и как критиковалась, кто дополнял и развивал ее, каково современное состояние проблемы, мнение автора по этой проблеме.

Основная часть может представлять собой цельный текст, а может состоять из нескольких параграфов, начинающихся пронумерованным подзаголовками. Для иллюстрации основного содержания можно использовать рисунки, схемы, графики, таблицы, диаграммы и прочие наглядные материалы.

Выводы завершают основную часть. В них кратко излагаются основные результаты работы по пунктам, соответствующим задачам исследования и отражается мнение автора о результатах сравнения и/или обобщения точек зрения различных ученых. В выводах должно быть показано, что цель исследования достигнута.

«Заключение» представляет собой общий итог работы с кратким перечислением выполненных автором этапов исследования. Здесь же можно отметить пути дальнейшего исследования, возможности практического применения полученных результатов и т.д.

Изложение материала должно быть кратким, точным, последовательным. Необходимо избегать непривычных или двусмысленных понятий и категорий, сложных грамматических оборотов. Термины, отдельные слова и словосочетания допускается заменять принятыми текстовыми сокращениями, смысл которых ясен из контекста. Рекомендуется включать в реферат схемы и таблицы, если они помогают раскрыть основное содержание проблемы и сокращают объем работы.

Оформление реферата обычно содержит 18 ± 3 страниц печатного текста. Количество страниц зависит от объективной сложности раскрытия темы и доступности литературных источников.

Первый лист реферата – титульный (на титульном листе номер страницы не ставится, хотя и учитывается).

Список литературы не должен ограничиваться только учебниками и не может быть менее 5 источников. Список литературы должен содержать названия источников, фамилии и инициалы их авторов, издательство, место и год опубликования, а также общее количество страниц. Библиография выстраивается в алфавитном порядке.

В процессе работы необходимо делать ссылки на работы ученых, мысли которых использованы в работе, и по мере надобности оформлять сноски.

Наименование	Формат
Формат бумаги	A4
Шрифт	Times New Roman, размер (кегель) 14
Междустрочный интервал	1,5
Поля: слева/справа/сверху/снизу	3/1,5/2/2
Сноски (шрифт)	Times New Roman, размер 10
Номер страницы	1,2,3 n

Критерии оценки реферата:

- умение сформулировать цель работы;
- умение подобрать литературу по теме;
- полнота и логичность раскрытия темы;
- самостоятельность мышления;
- стилистическая грамотность изложения;
- корректность выводов;
- правильность оформления работы.

В случае если работа не будет соответствовать предъявляемым к ней требованиям, она будет возвращена автору на доработку.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Дартс» используются аудитории, укомплектованные учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации по дисциплине, специализированной мебелью для практических занятий (столы, стулья), спортивным инвентарем для игры в настольный теннис и игры в дартс.

Для самостоятельной работы студентов используются помещения, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.