

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова  
Факультет вычислительной математики и кибернетики

УТВЕРЖДАЮ  
декан факультета вычислительной  
математики и кибернетики

/И.А. Соколов /  
«27» сентября 2023г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Настольный теннис)

---

**Уровень высшего образования:**

бакалавриат

**Направление подготовки / специальность:**

02.03.02 "Фундаментальная информатика и информационные технологии" (3++)

**Направленность (профиль) ОПОП:**

Искусственный интеллект и анализ данных

**Форма обучения:**

очная

Рассмотрен и утвержден

на заседании Ученого совета факультета ВМК

(протокол №7, от 27 сентября 2023 года)

Москва 2023

# 1. ФОРМЫ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В процессе и по завершении изучения дисциплины оценивается формирование у студентов следующих компетенций:

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
Содержание и код компетенции.	Индикатор (показатель) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, сопряженные с индикаторами достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2. - Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни; самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и

		профессиональной деятельности; средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---

### 1.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем оценки результатов выполнения заданий практических (семинарских) занятий, самостоятельной работы, предусмотренных учебным планом и посещения занятий/активность на занятиях.

В качестве оценочных средств текущего контроля успеваемости предусмотрены:

Дневник самоконтроля

#### Примерные упражнения для самостоятельного выполнения **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Комплекс упражнений №1

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении. 3. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
4. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.
5. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно - высокий отскок, низкий отскок.
6. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить - присесть, снова отбить - встать. При выполнении этих упражнений принимайте во внимание следующее: Методические указания: - ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности; - старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами); - отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему. Самый первый тест для перехода к следующим упражнениям. Это выполнение упражнения около 100 раз. Для закрепления «материала» можно устроить мини соревнования. Затем можно использовать следующие упражнения:

Комплекс упражнений №2

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.

2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол.

3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку. Все эти упражнения можно попробовать выполнять в простых ударах, а также с верхним и нижним вращением. Освоив этот комплекс, вы должны отбивать около 50 ударов подряд. После сдачи этого норматива переходим к комплексу упражнений, задачей которого является выработка двигательных реакций, способности управлять полетом мяча и ракетки в пространстве, а также техники передвижения. Для этого рекомендуем использовать следующие упражнения.

### Комплекс упражнений № 3

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10—15 раз в одной серии в движении.

2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 10—15 раз в одной серии.

3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг против друга на расстоянии 3—4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию, если хотите усложнить задание, то подойдите ближе.

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева. Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой — подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот. Перечисленные упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и вдвоем, вчетвером. Если же участвующих больше, то можно устроить соревнование или эстафеты.

*Методические указания. Внимательно следите за правильностью стоек, движений, ударов ракеткой по мячу, высотой, скоростью и направлением полета мяча, правильностью передвижений к мячу.*

## **1.2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена

В качестве средств, используемых на промежуточной аттестации предусматривается: контрольные задания

## **1.3. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации**

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

Задание 1:

Юноши, ловля мяча ракеткой. Передача мяча ракеткой через сетку.

Девушки, ловля мяча ракеткой. Передача мяча ракеткой через сетку

Задание 2:

Юноши, атакующие удары средней силы, прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом

Девушки, атакующие удары средней силы, прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.

Задание 3:

Юноши, перебрасывание его ударом ракетки через сетку на сторону противника, «игра защитника против атакующего»

Девушки, перебрасывание его ударом ракетки через сетку на сторону противника, «игра атакующего против защитника».

Задание 4: Юноши, отработка ударов по ракеткой по мячу «толчок, подрезка, накат, топ-спин»

Девушки, отработка ударов по ракеткой по мячу «толчок, подрезка, накат, топ-спин»

Задание 5:

Юноши, отработка различных позиций игрока при нападении и защите

Девушки, отработка различных позиций игрока при нападении и защите

Задание 6:

Юноши, игра в защите и в нападении, парные действия на площадке за столом

Девушки, игра в защите и в нападении, парные действия на площадке за столом

## 2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине				
Оценка	2 (не зачтено)	3 (зачтено)	4 (зачтено)	5 (зачтено)
виды оценочных средств				
<b>Знания</b> (виды оценочных средств: приведены в п. 1.2.)	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные систематические знания
<b>Умения</b> (виды оценочных средств: приведены в п. 1.2.)	Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение (допускает неточности не принципиального характера)	Успешное и систематическое умение
<b>Навыки</b> (владения, опыт деятельности) (виды оценочных средств: приведены в п. 1.2..)	Отсутствие навыков (владений, опыта)	Наличие отдельных навыков (наличие фрагментарного опыта)	В целом, сформированные навыки (владения), но используемые не в активной форме	Сформированные навыки (владения), применяемые при решении задач