

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Рубцова С. Ю.
_____ 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.22 Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту
Настольный теннис**

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направления подготовки
05.03.06 «Экология и природопользование»

Профиль подготовки
«Экология»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения: очная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

г. Южно-Сахалинск
2019

Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование»

Программу составил(и):

В.В. Корчигин, ст.преподаватель



Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта, протокол № 9 от «17» 06.2019 г.

Заведующий кафедрой
О.Р. Кокорина



Рецензент:

Н.М. Савостин, доцент кафедры
естественно-научных дисциплин ГБОУ ИРОСО



1. Цель и задачи дисциплины (модуля).

Целью дисциплины Б1.В.22 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины. «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является вариативной и относится к базовой части в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению **05.03.06 Экология и природопользование.**

Профиль: Экология является обязательной в объеме **166 академических часов** для 1 курса.

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции, необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Пререквизиты дисциплины:
 Физическая культура в детском саду, физическая культура в средней школе,
 лекционный курс “Физическая культура и спорт”.
 Постреквизиты дисциплины: Элективные дисциплины (модули) ФКиС на 1-2
 семестре.

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю).

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК-8	Способностью использовать методы и средства Физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: значение физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; Уметь: рационально использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет зачетных единиц 166 академических часов для 1 курса.

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
Общая трудоемкость	76	90	166
Контактная работа:	76	90	166
Лекции (Лек)	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	76	90	166
Лабораторные работы (Лаб)	-	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	-	-	-

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	За	За	За
Самостоятельная работа:	-	-	-

4.2. Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля).

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		семестр	контактная			Самостоятельная работа	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
	Раздел 1- теоретический - Краткая историческая справка - Инвентарь оборудование. - Правила игры в настольном теннисе. - Организация и проведение соревнований. - Техника безопасности и правила поведения на занятиях по настольному теннису.	1-2	-	10	-		контрольные нормативы
	Раздел 2- практический - Общая физическая подготовка. - Специальная физическая подготовка. - Обучение и совершенствование	1-2	-	144	-		контрольные нормативы

	<p>технике нападающего удара. - Обучение и совершенствование техники игры в защите, нападении.</p>					
	<p>Раздел 3- методико-практический - Методика проведения самостоятельной разминки по настольному теннису. - Корректирующая гимнастика для глаз; - Основы самомассажа; - Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления; - Самоконтроль за функциональным состоянием организма; - Методика оценки физического развития и телосложения; - Методика составления и проведения самостоятельного занятия по настольному теннису. - Организация судейства по настольному теннису. 4. Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) (Проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами) 5. Самостоятельная работа: - выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР); - выполнение</p>	1-2		12	-	контрольные нормативы

индивидуального творческого задания (ИТЗ); - выполнение расчетно-графического задания (ИТЗ); - написание реферата (Р); - написание эссе (Э); - самостоятельное изучение разделов (перечислить); - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к лабораторным занятиям; - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к коллоквиумам; - подготовка к промежуточной аттестации и т.п.)						
Зачет						контрольные нормативы
итого:			166			

4.3. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 - теоретический

Основные этапы развития настольного тенниса. Оборудование, инвентарь. Правила игра в настольный теннис. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по настольному теннису.

Раздел 2 - практический

Разнообразные подводящие и имитационные упражнения (жонглирование, перемещения, удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной тыльной стороной ракетки, различные подвижные игры («Салки с шариком», «Закинь шарик, очисти свой сад от камней»).

Общая физическая

подготовка: развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости). ОРУ с ракеткой и без.

Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

Обучение и совершенствование технике: стойки, хватки (вертикальные, горизонтальные), передвижения (бесшажный, шаги, прыжки, рывки), вращения мяча, удары по мячу (без вращения, с нижним вращением, с верхним вращением, удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки, подачи без вращения и с вращением мяча (перед собой, справа и слева от туловища ладонной и тыльной стороной ракетки). Приемы мяча без вращения (толчок, откидка, подставка), приемы мяча с нижним вращением (срезка, подрезка, запил, резаная свеча), прием с верхним вращением мяча накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча), нестандартные приемы финты, укоротки, скидки).

Раздел 3 – методико-практический

- Методика проведения самостоятельной разминки по настольному теннису;
- Корректирующая гимнастика для глаз;
- Основы самомассажа;
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления;
- Самоконтроль за функциональным состоянием организма;
- Методика оценки физического развития и телосложения;
- Методика составления и проведения самостоятельного занятия по настольному теннису;
- Организация судейства по настольному теннису.

4.4. Темы и планы практических/лабораторных занятий

Практическое занятие № 1. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.

Практическое занятие № 2. Стойки, перемещения, остановки. Хватка ракетки, жонглирование мячом. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 3. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

Практическое занятие № 4. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, удары по мячу на столе. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 5. ОРУ. Упражнения с придачей мячу вращения, подачи мяча. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 6. ОРУ. Подача мяча. Удары накатом и подрезкой, игра с резкой и подрезкой. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 7.

ОРУ. Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 8. ОРУ. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 9. ОРУ. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику. Физическая подготовка. **Контроль: Бег на дистанции 100 метров (сек).**

Практическое занятие № 10. ОРУ. Атакующие удары справа, подачи мяча. Игра срезкой и подрезкой, различные варианты по длине полета мяча. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 11. ОРУ. Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Упражнения для профилактики травматизма в настольном теннисе. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 12. ОРУ. Овладение простейшими тактическими комбинациями. Прием подач. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 13. ОРУ. Накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 14. ОРУ. Выполнение подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Соревнования на точность попадания. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 15. ОРУ. Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Двусторонняя игра. Упражнения для развития прыгучести.

Практическое занятие № 16. ОРУ. Обучение быстрой и медленной срезке. Совершенствование технической подготовленности. Физическая подготовка. **Контроль: Бег на дистанцию 400 метров (сек).**

Практическое занятие № 17. ОРУ. Выполнение подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Прием мячей с различным направлением и вращением.

Практическое занятие № 18. ОРУ. Правила игры в настольный теннис, правила соревнований. **Контроль: Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин, сек).**

Практическое занятие № 19. ОРУ. Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 20. ОРУ. Закрепление изученных технических элементов. Двусторонняя игра, парная игра. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 21. ОРУ. Правила и судейства игры в парах. Физическая подготовка. **Контроль: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши (кол-во раз).**

Практическое занятие № 22. ОРУ. Совершенствовать игру в настольный теннис с отработкой всех навыков и приемов, изученных ранее. Воспитать двигательные качества, координацию, силу. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 23. ОРУ. Совершенствование тактики игры в настольный теннис в нападении и защите. Развитие двигательных качеств координации, быстроты, выносливости. Учебная игра. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 24. ОРУ. Совершенствование техники нападающего удара слева направо, справа налево. Учебная игра. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 25. ОРУ. Совершенствование приемов подач слева направо, справа налево. Учебная игра. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 26. ОРУ. Совершенствование приема мяча, различных подач мяча. Развитие ловкости, координации. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 27. ОРУ. Игровые навыки. Контрольная игра. Физическая подготовка. **Контроль: Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).**

Практическое занятие № 28. ОРУ. Совершенствование стоек передвижений, остановок. Развитие кондиционных и координационных качеств. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 29. ОРУ. Совершенствование комбинаций : накат, срезка, свеча, топ-спин. Физическая культура и спорт в России. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 30. ОРУ. Совершенствование упражнений для рук, ног и плечевого пояса. Совершенствование подач на точность. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 31. ОРУ. Совершенствование атакующего, нападающего ударов. Физическая подготовка. **Контроль: Прыжок в длину с места (см).**

Практическое занятие № 32.

ОРУ. Совершенствование учебной игры. Комбинации из изученных технических элементов. Совершенствование быстроты и ловкости. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 33. ОРУ. Совершенствование упражнений для рук, ног и плечевого пояса, нападающего удара. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 34. ОРУ. Совершенствование приема мяча, летящего с большой скоростью. Совершенствование двигательных качеств, координаций, силы. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 35. ОРУ. Совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения в парах и на гимнастических скамейках. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 36. ОРУ. Совершенствование приема мяча с нижним вращением. Правила игры. Совершенствование быстроты и координационных способностей. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 37. ОРУ. Совершенствование учебной игры. Совершенствование комбинаций из изученных технических элементов. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 38. ОРУ. Совершенствование набивания мяча ладонной стороной ракетки, хваток ракетки. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 39. ОРУ. Совершенствование набивания мяча тыльной стороной ракетки. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 40. ОРУ. Совершенствование набивания мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 41. ОРУ. Совершенствование хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 42. ОРУ. Совершенствование выпадов, хваток, передвижений, подач, топ-спинов. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 43. ОРУ. Совершенствование техники подач прямым ударом, Совершенствование плоскостей вращения мяча. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 44. ОРУ. Совершенствование подачи «Маятник». Физическая подготовка.

Практическое занятие № 45. ОРУ. Совершенствование подачи «Веер». Совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 46. ОРУ. Совершенствование индивидуальных действий (выбор места). Физическая подготовка.

Практическое занятие № 47. ОРУ. Совершенствование групповых действий (выбор места). Совершенствование специальной выносливости.

Практическое занятие № 48. ОРУ. Совершенствование кондиционных и координационных способностей. ППФП – суставная гимнастики. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 49. ОРУ. Совершенствование техники «срезка» мяча. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 50. ОРУ. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов. Совершенствование кондиционных и координационных качеств. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 51. ОРУ. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, технике подач. Совершенствование специальной выносливости. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 52. ОРУ. Совершенствование техники постановки рук в игре, расстояния до стола, высота отскока. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 53. ОРУ. Совершенствование техники «наката» в игре. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 54. ОРУ. Совершенствование техники «наката» слева, справа. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 55. ОРУ. Совершенствование техники вращения мяча и движения рук в элементе «подставка». Совершенствование ловкости, координации. Совершенствование игровых навыков. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 56. ОРУ. Совершенствование техники выполнения «подставки» слева. Совершенствование специальных качеств теннисиста. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 57. ОРУ. Совершенствование техники выполнения «подставки» справа. Совершенствование специальной выносливости. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз за одну минуту).**

Практическое занятие № 58. ОРУ. Совершенствование игра в парах и двое против одного. Совершенствование специальных качеств теннисиста. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 59. ОРУ. Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Совершенствование специальных качеств теннисиста. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 60.

ОРУ. Совершенствование элементов «подрезка» справа, слева, в отработывание на столе. Совершенствование скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 61. ОРУ. Совершенствование технического приема «свеча». Актуальность настольного тенниса. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 62. ОРУ. Совершенствование технического приема «свеча» в игре. Совершенствование координационных качеств. Физическая подготовка. **Контроль: подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).**

Практическое занятие № 63. ОРУ. Совершенствование элемента топ-спин. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 64. ОРУ. Совершенствование элемента топ-спин справа, слева. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 65. ОРУ. Совершенствовать игру в настольный теннис с отработкой всех навыков и приемов, изученных ранее. Совершенствование двигательных качеств, координации, силы. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 66. ОРУ. Совершенствование элемента топ-спин в игре. **Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).**

Практическое занятие № 67. ОРУ. Совершенствование игры накатами слева по диагонали. Движения ракеткой и корпусом. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 68. ОРУ. Совершенствование игры накатами справа по диагонали. Движения ракеткой и корпусом. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 69. ОРУ. Совершенствование сочетания наката справа и слева, в правый угол стола. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 70. ОРУ. Совершенствование сочетания наката справа и слева, в левый угол стола. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 71. ОРУ. Совершенствование тактики игры в настольный теннис в нападении и защите. Развитие двигательных качеств координации, быстроты, выносливости. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 72. ОРУ. Совершенствование элементов игры: откидка, тычок, подставка, контротоп-спин, топсудар, боковой топ-спин, запил, укоротка, плоский удар, крученный мяч. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 73. ОРУ. Совершенствование стоек, способов передвижений, способов держания ракетки (вертикальная, горизонтальная). Физическая подготовка.

Практическое занятие № 74.

ОРУ. Совершенствование технических приемов с нижним вращением (срезка, подрезка, запил, резанная свеча). Физическая подготовка.

Практическое занятие № 75. ОРУ. Совершенствование технических приемов с верхним вращением (накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча). Физическая подготовка.

Практическое занятие № 76. ОРУ. Совершенствование нестандартных приемов в настольном теннисе (финты, укоротки, скидки). Физическая подготовка.

Практическое занятие № 77. ОРУ. Совершенствование техники и стиля игры в одиночном разряде. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 78. ОРУ. Совершенствование тактики, техники и стиля игры в парном разряде. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 79. ОРУ. Совершенствование тактики, техники и стиля игры в смешанном разряде. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 80. ОРУ. Совершенствование различных игровых элементов в защите. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 81. ОРУ. Совершенствование различных игровых элементов в нападении. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 82. ОРУ. Совершенствование различных игровых элементов в одиночном разряде. Современное состояние настольного тенниса. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 83. ОРУ. Совершенствование различных игровых элементов в парном разряде. Современные изменения в правилах, судейство. Физическая подготовка.

5. Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения

Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корригирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат

- человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
 9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
 10. Основы здорового образа жизни.
 11. Оздоровительная физическая культура.
 12. Закаливание организма.
 13. Физическое воспитание в семье.
 14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
 16. Самомассаж.
 17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
 18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
 19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
 20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
 21. Подвижные игры - основное средство физического воспитания.
 22. Физическое качество - быстрота.
 23. Физическое качество - ловкость.
 24. Физическое качество - сила.
 25. Физическое качество - выносливость.
 26. Физическое качество - гибкость.
 27. Вид спорта - сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
 28. Олимпийское движение.
 29. Организация и проведение туристических походов.
 30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.

6. Образовательные технологии.

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Теоретический - Краткая историческая справка - Оборудование, инвентарь. - Правила игры в настольный теннис - Организация и проведение соревнований. - Техника безопасности и правила поведения на занятиях по настольному теннису.	Практические занятия	Информационно-коммуникационная технология

2.	Практический - Общая физическая подготовка. - Специальная физическая подготовка. - Обучение технике игры в нападении. - Техника игры в защите. - Тактика игры в нападении. -Тактика игры в защите	Практическое занятие	Здоровьесберегающая технология
			Игровая технология
			Соревновательная технология
3.	Методико - практический -Методика проведения самостоятельной разминки по настольному теннису. -Корригирующая гимнастика для глаз; -Основы самомассажа; -Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления; -Самоконтроль за функциональным состоянием организма; - Методика оценки физического развития и телосложения; -Методика составления и проведения самостоятельного занятия по настольному теннису. -Организация судейства по настольному теннису..	Практическое занятие	Личностно -ориентированная технология
		Самостоятельная работа	Формирование знаний и методических умений студентов по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

Форма контроля (тесты)	Девушки	Баллы	Юноши
	1 курс		1 курс
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.6	5	13.6
	16.8	4	13.8
	17.0	3	14.0
	17.2	2	14.2
	17.4	1	14.4
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.24	5	1.10
	1.26	4	1.12
	1.28	3	1.13

	1.30	2	1.14
	1.32	1	1.15
3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.40	.5	13.20
	10.50	4	13.30
	11.00	3	13.40
	11.10	2	13.50
	11.20	1	14.00
4. Прыжок в длину с места (см).	185	5	240
	180	4	235
	175	3	230
	170	2	225
	165	1	220
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	150	5	150
	145	4	145
	140	3	140
	135	2	135
	130	1	130
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.	20	5	45
	18	4	40
	16	3	36
	14	2	32
	12	1	28
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).	48	5	52
	44	4	50
	40	3	48
	38	2	46
	36	1	44
8. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).	60	5	60
	55	4	55
	50	3	50
	45	2	45
	40	1	40
9. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	14	5	11
	13	4	10
	12	3	9
	11	2	8
	10	1	7

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
Посещение практических занятий	0	52	

Контрольные нормативы	0	50	
Контрольная работа	0	100	
Участие и судейство соревнований	0	10	
Промежуточная аттестация (указать форму)			
Итого за семестр (дисциплину) зачёт/зачёт с оценкой/экзамен			100 баллов

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

9.1. Основная литература

1. Бейсалиев, Т. М. Настольный теннис в высшем учебном заведении : учебно-методическое пособие / Т. М. Бейсалиев, А. Г. Хохлов. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 84 с. — ISBN 978-601-04-0605-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58714.html>.
2. Валетов, М. Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов : методические рекомендации / М. Р. Валетов, Н. П. Наумова, В. В. Смородин. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 25 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/51586.html>.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Издание второе. Допущено УМО по направления педагогического образования для студентов вузов. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012.
4. Жданов, В. Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. — Москва : Издательство «Спорт», 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-9906734-4-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43908.html>.

9.2. Дополнительная литература

1. Ахметов А.М. теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» (Электронный ресурс): лекции / А.М.Ахметов. – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. – 213 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>.
2. Кузнецов, В. Г. Настольный теннис в КНИТУ : учебное пособие / В. Г. Кузнецов, Ю. А. Бабушкин, И. А. Зенуков. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2014. — 226 с. — ISBN 978-5-7882-1750-5. — Текст : электронный // Электронно-

библиотечная система IPR BOOKS :

[сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/62203.html>.

3. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство : учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92790.html>.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №31 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 с. — ISBN 978-5-4487-0575-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87570.html>.

5. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

9.3. Периодические издания

1. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
2. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
3. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
4. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
5. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
6. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
7. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/
8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
9. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

9.4. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935).
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661).
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351).
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351).
5. Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351).
6. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic

- OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549).
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880).
 8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880).
 9. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования с 2019-05-13 по 2021-04-13.
 10. ABBYY FineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD).
 11. Microsoft Windows Pro 64bit DOEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014.
 12. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.
 13. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования с 2019-05-13 по 2021-04-13.
 14. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года;
2. Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; сахгу.рф
3. Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
4. Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
5. Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
6. Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
7. Сайт информационной справочной системы Polpred.com <http://polpred.com/>
8. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (- <http://www.consultant.ru/>)
9. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
10. 3. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
11. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
12. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
13. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
14. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
15. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

16. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
17. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
18. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемыми эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные практические занятия по настольному теннису проводятся - в спортивном зале № 1 (ул. Ленина, 290).

Спортивное оборудование: теннисные столы, ракетки, шарики.

Приложение 1 - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю).

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов в каждом семестре оценивается: «отлично» - 85–100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно – 0–51 балл.

Условиями накопления баллов и критериями оценки является:

- регулярность посещения занятий;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке (разработанных кафедрой физического воспитания для студентов специальной медицинской группы - доступные виды);
- выполнение индивидуального комплекса УГГ (утренней гигиенической гимнастики); - выполнение упражнений оздоровительной физической культуры по выбору;
- занятие в секциях;
- участие в соревнованиях всех уровней и спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- судейство соревнований.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, или пропустившие по уважительной причине (болезни) более 50% занятий - вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре. В первом семестре студенты пишут контрольную работу, связанную с особенностями использования средств лечебной физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Приложение 2 - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Методические рекомендации к практическим занятиям При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо подготовиться к занятиям в спортивном зале. Занятия проходят в зале по спортивным играм. Студент обязан явиться на занятие в соответствующей форме: спортивный костюм, спортивная обувь с нескользящей подошвой. Спортивный инвентарь студенту выдает преподаватель. Важно соблюдать правила техники безопасности: передвигаться по спортивному залу только по команде преподавателя. На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: активное выполнение двигательных задач, устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в состязаниях, работа в группах. Особое место на практических занятиях занимает выполнение контрольных нормативов. Чтобы их выполнить необходимо не пропускать практические занятия и выполнять домашние задания самостоятельно. Участие в спортивных соревнованиях позволит

студенту получить дополнительные баллы.