*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации*
*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»*

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
_____ А.М. Дитурова
«___» _____ 2020 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
## «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
## (Настольный теннис)

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профили
Родной язык и литература (осетинский язык и литература),
Русский язык

**Форма обучения – очная**

Владикавказ 2020

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.02.2016 г. №91, учебным планом подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Родной язык и литература (осетинский язык литература), Русский язык, утверждённым Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» от 30.04.2020 г., протокол № 9.

Составитель: к.пед.н., доцент кафедры физического воспитания Калустьянц К.А.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания
(протокол от «16» марта 2020 г. № 7)

Зав.кафедрой_____ А.А. Хамикоев

Одобрена советом факультета осетинской филологии
(протокол от «31» марта 2020 г. №7)

Председатель совета факультета _____А.Ф. Кудзоева

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 328 часов

| Виды учебной работы | Очная форма обучения |
|---|---|
| Курс | 1-4 |
| Семестр | 1-7 |
| Практические занятия | 36/36/72/72/36/36/40 |
| Итого аудиторных занятий | 328 |
| Самостоятельная работа | |
| Курсовая работа | |
| Форма контроля | зачет |
| Экзамен | |
| Зачет | 3,4,5,6,7, |
| Общее количество часов | 328 |

## 2. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

*К задачам* изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) относится к дисциплинам вариативной части Б1.В.20 Блока 1. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим

компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля)

| Коды компетенций | Содержание компетенций |
|---|---|
| ОК-8 | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

| Коды компетенций ОПОП | Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП | | |
|---|---|---|---|
| | **Знать** | **Уметь** | **Владеть** |
| ОК-8 | - основные средства и методы физического воспитания<br>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на организм человека<br>-профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции;<br>-формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;<br>- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность; | - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья;<br>- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;<br>- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления; | - навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья<br>-основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности;<br>- средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. |

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины
## Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Настольный теннис)

*Таблица 5.1*

| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Лит-ра |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | л | пр | Содержание | Часы | | |
| **1 семестр** | | | | | | | |
| **1-2** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | |
| **3** | Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **4** | Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. Техника хвата пером, европейский хват. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений. | [1-7] |
| **5** | Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **6** | Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **7** | Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **8** | Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **9** | Обучение имитации различных ударов. Овладение техники ударов справа, слева. Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **10** | Обучение ударам ракеткой по мячу. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **11** | Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **12** | Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | | | | | | |
| **13** | Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **14** | Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов.<br>Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **15** | Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **16** | Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **17-18** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | |
| | **Итого за семестр** | | 36 | | | контрольные испытания | |
| **2 семестр** | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **19-20** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | | |
| **21** | Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **22** | Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **23** | Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **24** | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **25** | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **26** | Обучение простейшему ведению счета.<br>Обмен ударами на полу с подсчетом очков. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **27** | Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **28** | Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | слева у стены с отскока. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. | | | | | упражнений | |
| **29** | Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Обучение удару откидкойсправа. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **30** | Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **31** | Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча преподавателя. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **32** | Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **33** | Разучивание подготовительных упражнений к подаче.Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером». Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **34** | Подготовительные упражнения для подачи. Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **35-36** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | |
| | **Итого за семестр** | | 36 | | | | |
| **3 семестр** | | | | | | | |
| **37-38** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | |
| **39-40** | Обучение подаче. Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»). | | | | | упражнений | |
| **41-42** | Обучение балансу при подаче. Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Удары срезкой справа и слева в большие мишени. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **43-44** | Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **45-46** | Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **47-48** | Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **49-50** | Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **51-52** | Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»). Совершенствование ударов справа и слева | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | накатом. Прием подачи по заданному направлению. Прием подачипо выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах. | | | | | | |
| **53-54** | Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **55-56** | Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **57-58** | Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **59-60** | Обучение игре через сетку на счет по правилам игры. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **61-62** | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **63-64** | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **65-66** | Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево. Прыжки в полном приседе много скоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии. | | | | | | |
| **67-68** | Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка. Прием подачи подрезкой. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание, отжимание. Игра на счет. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **69-70** | Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **71-72** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | |
| **4 семестр** | | | | | | | |
| **73-74** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | |
| **75-76** | Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **77-78** | Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **79-80** | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **81-82** | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **83-84** | Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка. Упражнения для мышц ног. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **85-86** | Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения. Прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **87-88** | Подготовка к тестированию. Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **89-90** | Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накатом с лево на лево. Игра накатом по линии. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **91-92** | Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накатом по диагонали с права на право. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Упражнения на развитие координации движения. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **93-94** | Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением.<br>Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **95-69** | Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **97-98** | Совершенствование ударов ракеткой по мячу. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Обучение технике удара топ-спин. Игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. | | | | | комплекса упражнений | |
| **99-100** | Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали. Тактика приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **101-102** | Обучение и совершенствование ударов справа. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **103-104** | Обучение и совершенствование ударов слева. Держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой). Держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **105-106** | Обучени е игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе. Упражнения на развитие координации. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | | | | | | |
| **107-108** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | |
| **5 семестр** | | | | | | | |
| **109-110** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | |
| **111** | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). Воспитание скоростных и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **112** | Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»). | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **113** | Упражнения «школы мяча». Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. Удар толчок слева с отскока на месте. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **114** | Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса преподавателя.. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **115** | Упражнения «школы мяча». Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **116** | Упражнения «школы мяча». Выполнение движений с мячом и без мяча. Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **117** | Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | «Прыгуны»). | | | | | | |
| **118** | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Игра «Линии». | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **119** | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). Воспитание координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **120** | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. Воспитание координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **121** | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»). Воспитание координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **122** | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Воспитание скоростных и координационных способностей. Беговые и прыжковые упражнения. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **123** | Стойки для ударов справа. Обучение работе ног при ударах справа в движении. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **124** | Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений.. Подготовка к тестированию. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **125** | Воспитание скоростных и координационных | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | способностей. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие | | | | | комплекса упражнений | |
| **126** | Тестирование СФП и ОФП | | 2 | | | контрольные испытания | |
| | **Итого за семестр** | | 36 | | | | |
| **6 семестр** | | | | | | | |
| **127-128** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | [1-7] |
| **129** | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **130** | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **131** | Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **132** | Имитация ударов слева, справа «с лета». Подачи подрезками слева, справа. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **133** | Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. От-работка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **134** | Обучение и совершенствование игры через сетку в парах. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **135** | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **136** | Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали. Повторение ранее изученного материала. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **137** | Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.<br>Прыжковые упражнения, ускорения. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **138** | Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **139** | Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **140** | Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **141** | Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **142** | Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Обучение длинному и короткому ударам с отскока. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **143** | Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча. Игра по направлению – линия, диагональ. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **144** | Тестирование СФП и ОФП | | 2 | | | контрольные испытания | |
| | **Итого за семестр** | | 36 | | | | |
| **7 семестр** | | | | | | | |
| **145-146** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | |
| **147** | Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **148** | Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **149** | Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **150** | Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **151** | Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **152** | Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча. | | | | | комплекса упражнений | |
| **153** | Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **154** | Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **155** | Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали. Повторение ранее изученного материала. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **156** | Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.<br>Прыжковые упражнения, ускорения. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **157** | Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **158** | Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **159** | Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **160** | Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах. | | | | | упражнений | |
| **161** | Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Обучение длинному и короткому ударам с отскока. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **162** | Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча. Игра по направлению – линия, диагональ. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | [1-7] |
| **163-164** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | |
| | **Итого за семестр** | | 40 | | | | |
| | **ИТОГО** | | 328 | | | | |

## 6. Образовательные технологии

| №/п. | Тема | Вид занятия | Количество часов | Активные формы | Интерактивные формы |
|---|---|---|---|---|---|
| | **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** | | 328 | Игровой метод<br>Соревновательный метод<br>Метод круговой тренировки<br>Зрительные методы | |

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

| п/№ | Наименование вида СРС* | Объем в АЧ | | Способ организации / доступ к методическим материалам |
|---|---|---|---|---|
| | Не предусмотрена | Семестр | Семестр | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | ИТОГО | | | |

## 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

**Зачет по дисциплине**
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачёт***, на первом курсе - уровень отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС), а для 2-4 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС).**

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее **75 %** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ.**

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

**Студенты специальной медицинской группы**

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

**Критерии оценки реферата:**

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

**Требования к реферату**

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

**Тесты по СФП и технической подготовленности**
**Настольный теннис**

| Тест | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 курс 1 семестр | | | | | | | | | |
| Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 |
| Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прыжки через скакалку за 45 с | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| 1 курс 2 семестр | | | | | | | | | | |
| Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 |
| Набивание мяча ладонной стороной ракетки в цель с расстояния 1,5 метра круг диаметром 60 см | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Прыжки через скакалку за 45 с | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |
| 2курс 3 семестр | | | | | | | | | | |
| Топ-спин слева в правый угол стола .из 10 попыток | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| Топ-спин справа в левый угол стола .из 10 попыток | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | 25 | 20 | 17 | 13 | 10 | 35 | 30 | 27 | 23 | 20 |
| 2курс 4 семестр | | | | | | | | | | |
| Топ-спин слева в правый угол стола, из 10 попыток | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Топ-спин справа в левый угол стола .из 10 попыток | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | 27 | 25 | 20 | 17 | 13 | 37 | 35 | 30 | 27 | 23 |
| 3 курс 5 семестр | | | | | | | | | | |
| 1.Накат справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| Подача справа (слева) в диагональ, из 10 раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 3 курс 6 семестр | | | | | | | | | | |
| Подача справа (слева) в диагональ в дальнюю часть стола | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 1.Накат справа (слева) по диагонали | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (кол-во ударов в серию) | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| 4 курс 7 семестр | | | | | | | | | | |
| Короткая подача справа (в серии из 10 подач) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Короткая подача слева (в серии из 10 подач) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Метание мяча для настольного тенниса (см) | 350 | 345 | 340 | 335 | 330 | 450 | 445 | 440 | 435 | 430 |

**Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов**

***Примечание:*** Обязательные и контрольные тесты проводятся в начале учебного года, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

**Тематика реферативных работ по дисциплине**
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис).

***Этапы:***

**1-ый семестр**. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
**2-ой семестр**. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
**3-ий семестр**. Физическая культура и спорт в жизни студента.
**4-ый семестр**. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
**5-ый семестр**. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
**6- 7-ой семестр**. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

**1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8.Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

**3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.

8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

**4 семестр**

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**5 семестр**

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

**6- 7 семестр**

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.

10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 9.1.Основная литература

1. Николаев И.В. Основы техники и методики обучения теннису [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Николаев, О.Н. Степанова. - Электрон. текстовые данные. - М.: Прометей, 2012. - 60 с. - 978-5-4263-0109-2. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/18598.html

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425

3. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов : [12+] / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – Москва : Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429

4. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта: учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. – Москва : Владос, 2018. – 168 с.: ил. – (Учебное пособие для вузов). Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099

### 9.2. Дополнительная литература:

5. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие : [12+] / Л.К. Серова. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с. : ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262

6. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: по подписке.: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819

7. Физическая культура: учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический

университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

### 9.3.Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru).
3. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

**Зал настольного тенниса.** Реализация дисциплины предполагает наличие следующей материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса: спортивный зал, с минимальными размерами помещения для 1 стола - 7,7х4,5 м., (стол, сетка, ракетка, мяч) с хорошей вентиляцией и проветриванием окон.

Зал оборудован семью теннисными столами, гимнастическими скамейками, скакалками, и не скользящим покрытием, стены не белого цвета. Форма должна быть легкой, и свободной. Обувь с нескользкой подошвой.

При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. S=158,1 кв.м.

**Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

| № п/п | Наименование | № договора (лицензия) |
|---|---|---|
| 1. | Windows 7 Professional | № 4100072800 Maicrasoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 2. | Office Standard 2016 | № 4100072800 Maicrasoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 3. | Антивирусное программное обеспечение KasperksyTotalSecurity | №17E0-180222-130819-587-185 от 26.02. 2018 до 14.03.2019 г. продлена до 2021 г. |
| 4. | Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» | Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015(бессрочно) |
| 5. | CiscoWebex- Система проведения вебинаров. | ООО Айстекдоговор № Д83-2020 от 10.08.2020-10.08.2021 г. |

## 11. Лист обновления / актуализации

Программа актуализирована в связи с обновлением перечня основной и дополнительной литературы, программного обеспечения, применением новых образовательных технологий в образовательной деятельности.

Внесенные изменения и дополнения утверждены на заседании кафедры физического воспитания
(протокол от «16» марта 2020 г. № 7)

Зав.кафедрой_____ Хамикоев А.А.

Программа одобрена на заседании совета факультета осетинской филологии
(протокол №7 от «31» марта 2020 г.)

Председатель совета факультета _____А.Ф. Кудзоева