

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

#### **(Настольный теннис)**

Направление подготовки 45.03.01 Филология

Профиль «Отечественная филология» (осетинский язык и литература)

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

**Форма обучения – очная**

Год начала подготовки - 2021

Владикавказ 2021

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 45.03.01 Филология (бакалавриат), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 986, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 45.03.01 Филология, профиль подготовки «Отечественная филология (осетинский язык и литература)», утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» 29.04.2021 г., протокол № 11.

Составитель: старший преподаватель кафедры физического воспитания Соскиева И.Д.

Утверждена в составе ОПОП по направлению подготовки 45.03.01 Филология, профиль подготовки «Отечественная филология (осетинский язык и литература)»

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 7 от 25. 03. 2020 г.

Заведующий кафедрой  Хамикоев А.А.

Одобрена советом факультета осетинской филологии, протокол № 8 от 28.04.2021 г.

Председатель совета факультета  Э.Т. Гутиева

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

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

	Очная форма обучения
Курс	1-2
Семестр	1-4
Практические занятия	
Итого аудиторных занятий	216
Самостоятельная работа	112
Курсовая работа	
Форма контроля	зачет
Экзамен	
Зачет	2,3,4
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) реализуется вариативной части Б1.В.25 Блока 1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. 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
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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
<b>УК-7.1.</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Знает основы здорового образа жизни, физической культуры.	Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	Имеет практический опыт занятий физической культурой.
<b>УК-7.2.</b> Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, к подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.	Умеет выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Владеет техникой выполнения контрольных упражнений и их результативно выполнять.

**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	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		8	Отработка упражнений.	1	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.		4	Отработка упражнений.	1	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.		4	Отработка упражнений.	1	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.		4	Отработка упражнений.	1	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		4	Отработка упражнений.	1	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

	координации движений								
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.		4	Отработка упражнений.	1	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		4	Отработка упражнений.	1	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; перекачивание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		4	Отработка упражнений.	1	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.		4	Отработка упражнений.	1	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
11	Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами. Упражнения с мячом на концентрацию внимания.		4	Отработка упражнений.	1	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
12	Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча.		4			Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

[illegible]

19-20	Тестирование СФП и ОФП		8	Отработка упражнений.	1				
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.		4	Отработка упражнений.	1	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.		4	Отработка упражнений.	1	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.		4	Отработка упражнений.	1	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
24	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.		4	Отработка упражнений.	1	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
25	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.		4	Отработка упражнений.	1	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
26	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.		4	Отработка упражнений.	1	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
27	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.		4	Отработка упражнений.	1	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
28	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и		4	Отработка упражнений.	1	Демонстрация комплекса			[1-7]



	слева у стены с отскока. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.					упражнений			
<b>29</b>	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Обучение удару откидкой справа. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.		4	Отработка упражнений.	1	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>30</b>	Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.		4			Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>31</b>	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча преподавателя.		4			Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>32</b>	Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.		4			Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>33</b>	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.		4			Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>34</b>	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.		4			Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>35-36</b>	Тестирование СФП и ОФП		8			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72		10				
<b>3 семестр</b>									
<b>37-38</b>	Тестирование СФП и ОФП		2	Отработка упражнений.	3	контрольные испытания			
<b>39-40</b>	Обучение подаче. Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

	мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).								
<b>41-42</b>	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.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>43-44</b>	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.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>45-46</b>	Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>47-48</b>	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»).		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>49-50</b>	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.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>51-52</b>	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 накатом. Прием подачи по заданному направлению.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

	Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.								
<b>53-54</b>	Демонстрация учителем ударов накато с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накато с высокой траекторией. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>55-56</b>	Выполнение ударов накато с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накато. Розыгрыш мяча ударами накато.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>57-58</b>	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		2	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>59-60</b>	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.		2	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>61-62</b>	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	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>63-64</b>	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.		2	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>65-66</b>	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 на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары		2	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

	слева «с отскока» по линии.								
<b>67-68</b>	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.		2	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>69-70</b>	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		2	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>71-72</b>	Тестирование СФП и ОФП		2	Отработка упражнений.	2	контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36		46				
<b>4 семестр</b>									
<b>73-74</b>	Тестирование СФП и ОФП		2	Отработка упражнений.	3	контрольные испытания			
<b>75-76</b>	Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>77-78</b>	Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>79-80</b>	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>81-82</b>	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>83-84</b>	Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка. Упражнения для мышц ног.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>85-86</b>	Движение прямой и согнутой ноги, приседания на		2	Отработка	3	Демонстрация			[1-7]

	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.			упражнений.		комплекса упражнений			
<b>87-88</b>	Подготовка к тестированию. Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>89-90</b>	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.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>91-92</b>	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.		2	Отработка упражнений.	3	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>93-94</b>	Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением.  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	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>95-99</b>	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.		2	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>97-98</b>	Совершенствование ударов ракеткой по мячу.		2	Отработка	2	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.			упражнений.		комплекса упражнений			
<b>99-100</b>	Освоение и совершенствование различных подач. подача накотом, 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.		2	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>101-102</b>	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.		2	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>103-104</b>	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.		2	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>105-106</b>	Обучение игре 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,		2	Отработка упражнений.	2	Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

	одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.								
<b>107-108</b>	Тестирование СФП и ОФП		2	Отработка упражнений.	2	контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36		46				

## 6. Образовательные технологии

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

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

### 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

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-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 trimestры 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.

## 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>

### 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.

### **11. Лист обновления/актуализации**

Программа обновлена и приведена в соответствие с изменениями в ФГОС от 27 мая 2021 г.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры от 25 августа 2021 г., протокол № 1.

Программа одобрена на заседании Совета факультета от 26 августа 2021 г., протокол № 1.