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)

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Владикавказ 2022

Программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» **(Настольный теннис)** составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 43.03.02 Туризм Профиль "Технология и организация туроператорских и турагентских услуг" утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 970, ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 13 от 31.05.2022г.).

Составители: Акоев Арсен Русланович старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 7 от «25» марта 2022 г.)

Заведующий кафедрой _____ к.п.н, доцент А.А. Хамикоев

Одобрена советом факультета экономики и управления

(протокол от «20» апреля 2022 г. № 8)

Председатель совета факультета_____/Л.М.Цаллагова

1. Структура и общая трудоёмкость дисциплины

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

	Очная форма обучения
Курс	1-2
Семестр	1-4
Практические занятия	328
Итого аудиторных занятий	288
Самостоятельная работа	40
Курсовая работа	
Форма контроля	зачёт
Экзамен	
Зачёт	2,3,4
Общее количество часов	328
	Очная форма обучения

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 определённой 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) является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.11 блока 1, в объёме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачётные 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:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Имеет опыт
1.	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности,		-методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности; -социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в	- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; -способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

	адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.3 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	развитии личности; подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	здорового образа; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -выполнять приемы страховки и самостраховки;	-методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма; -методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

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		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			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			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			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		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

	приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития 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.		2			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			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			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	Совершенствование упражнении для правильного подбрасывания мяча.	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
11	Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами. Упражнения с мячом на концентрацию внимания.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
12	Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения		2			Демонстрация			**[1-7]**

	на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.					комплекса упражнений			
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			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
14	Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов. 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			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			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 различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения		2	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног	4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
17-18	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.		4			контрольные испытания			**[1-7]**
19-20	Обучение простейшему ведению счета.		4			контрольные			**[1-7]**

	Обмен ударами на полу с подсчетом очков.					испытания			
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			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			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	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	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
24	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.		2			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			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
26	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
27	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
28	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и		2			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			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			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	Совершенствование упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой	2	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			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			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			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
35-36	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72		10				
2 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 точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
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.. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.		4	Совершенствование ударов справа и слева срезкой	2	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			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
45-46	Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.		4			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			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	Совершенствование ударов накатом в чередовании справа и слева в мишени.	2	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		4	Совершенствование ударов справа и	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

	чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»). . Прием подачи по заданному направлению. Прием подачипо выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.			слева накатом					
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			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			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			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	Совершенствование ударов справа, слева мячом об стенку.	2	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			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			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
65-66	Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево. Прыжки в полном		4			Демонстрация комплекса			**[1-7]**

	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 слева «с отскока» по линии.					упражнений			
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	Совершенствование имитаций ударов слева «с лета»	2	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			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
71-72	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72		10				
3 семестр									
73	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
74	Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система.		4	Упражнения на отработку прицельной точности ударов		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
75	Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
76	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. Игра в настольный теннис на счет		4	Совершенствование игры через сетку с применением различных приемов	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
77	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

78	Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка. Упражнения для мышц ног.		4	Совершенствование стоек и перемещений		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
79	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.		2	Совершенствование движении прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
80	Подготовка к тестированию. Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
81	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	Совершенствования упражнений для правильного подбрасывания мяча.	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
82	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			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
83	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.		4	Совершенствование подачи накатом, срезкой, с боковым вращением.	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
84	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		4	Отработка движений на площадке, одновременная		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

	левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой.			работа рук и ног.					
85	Совершенствование ударов ракеткой по мячу. 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.		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
86	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	Отработка ударов. Отработка подачи через сетку	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
87	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			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
88	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	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
89	Обучени е игры в парах. Игра на счет. Соревнования по		4	Отработка движений		Демонстрация			**[1-7]**

	круговой системе. Упражнения на развитие координации. 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.			на площадке, одновременная работа рук и ног.		комплекса упражнений			
90-91	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72		10				
	4 семестр								
92	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
93	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.		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
94	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»).		4	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
95	Упражнения «школы мяча». Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. Удар толчок слева с отскока на месте.		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
96	Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса преподавателя.		4	Совершенствования ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса преподавателя..		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
97	Упражнения «школы мяча». Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

98	Упражнения «школы мяча». Выполнение движений с мячом и без мяча. Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
99	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», «Прыгуны»).		4	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
100	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».		4	Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
101	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.		4	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку.	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
102	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. Воспитание координационных способностей.		4	Имитация ударов слева, справа «с лета». Подачи подрезками слева, справа. Упражнения на развитие координации движений.		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
103	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»). Воспитание координационных способностей.		4	Отработка движений на площадке, одновременная		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

				работа рук и ног.					
104	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.		4	Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками.	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
105	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.		4	Обучение и совершенствование игры через сетку в парах. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
106	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.		4	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
107	Воспитание скоростных и координационных способностей. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие		4	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
108	Обучение и совершенствование игры через сетку в парах. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.		4	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча. Игра по направлению – линия, диагональ.	2	контрольные испытания			**[1-7]**
109	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			

	Итого за семестр		72		10				
	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 Соревновательный метод Метод круговой тренировки 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
		часы	Семестр	
1	Совершенствование упражнении для правильного подбрасывания мяча.	2ч	1	
2	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног	4ч		
3	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	2ч		
4	Совершенствование упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой	2ч		
	Итого 1 семестр	**10ч**		
	Совершенствование ударов справа и слева срезкой	2ч	2	
	Совершенствование ударов накатом в чередовании справа и слева в мишени	2ч		
	Совершенствование ударов справа и слева накатом	2ч		
	Совершенствование ударов справа, слева мячом об стенку	2ч		
	Совершенствование имитаций ударов слева «с лета»	2ч		
	Итого 2семестр	**10ч**		
	Упражнения на отработку прицельной точности ударов	2ч	3	
	Совершенствование игры через сетку с применением различных приемов	2ч		
	Совершенствование стоек и перемещений	2ч		
	Совершенствование движении прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения	2ч		

	Совершенствования упражнений для правильного подбрасывания мяча.	2ч		
	Итого 3 семестр	10		
	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2ч		
	Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2ч		
	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку.	2ч		
	Имитация ударов слева, справа «с лета». Подачи подрезками слева, справа. Упражнения на развитие координации движений.	2ч		
	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2ч		
	Итого за 4 семестр	10		
	ИТОГО	40ч		

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

Зачет по дисциплине «Элективные курсы 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-х 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

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

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	100	85	75	70	65	100	85	75	70	65

ракетки										
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 зачёта 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 (Настольный теннис)».

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобождённых 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. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. 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. 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.
27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
32. Методика подбора средств ППФП студентов.
33. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
35. ППФП студентов во внеучебное время.
36. Система контроля за ППФП студентов.
37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
44. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
51. 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

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/

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

Дополнения и изменения в учебной программе на 2022/2023 учебный год

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры физического воспитания 7 от «25» марта 2022 г

Зав. кафедрой А.А. Хамикоев

Рабочая программа одобрена на заседании совета факультета экономики и управления от « » 2022 г., протокол №

Председатель Совета факультета