

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.01.06
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Настольный теннис.

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)

Изобразительное искусство

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Форма контроля | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| Вид занятий | | | | | | | |
| Лекции | - | - | - | - | - | - | - |
| Лабораторные | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 192 |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР | - | - | - | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 1,5 |
| Контактная работа | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 193,5 |
| Самостоятельная работа | 3,75 | 3,75 | 31,75 | 31,75 | 31,75 | 31,75 | 134,5 |
| Контроль | - | - | - | - | - | - | - |
| Итого | 36 | 36 | 64 | 64 | 64 | 64 | 328 |

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», Воронкова Е.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Живопись и художественное образование»

«_23_» сентября 2020 г.

(подпись)

Н.В. Виноградова

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № 1 от «28» августа 2020 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|---|--|
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7 | УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | Знать: - виды физической нагрузки; - виды умственной нагрузки; - виды планирования рабочего времени |
| | | Уметь: - планировать свое рабочее время для сочетания физической и умственной нагрузки. |
| | | Владеть: - навыками планирования своего рабочего и свободного времени для сочетания физической и умственной нагрузки. |
| | УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Знать: – здоровьесберегающие технологии; - физиологические особенности организма. |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|---|
| | | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить самооценку работоспособности и утомления – составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; – определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития. |
| | | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения самооценки работоспособности и утомления; - навыками использования методов самоконтроля состояние здоровья и физического развития. |
| | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - нормы ЗОЖ в повседневной жизни; - нормы ЗОЖ в профессиональной деятельности |
| | | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности и в повседневной жизни нормы здорового образа жизни. |
| | | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками использования знаний о нормах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях |
| | | |

4. Структура и содержание дисциплины

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| Модуль 1 Общая физическая подготовка | Практика | Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Практика | Сдача норматива. Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Практика | Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сведения об истории развития настольного тенниса. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Подвижные игры для развития внимания и быстроты реакции. Стойки теннисиста и техника хвата теннисной ракетки. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
| | Практика | Подвижные игры для развития внимания и скорости реакции. Стойки теннисиста и техника хвата теннисной ракетки. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Общеразвивающие упражнения. Передвижения теннисиста. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. общеразвивающие упражнения. Передвижения теннисиста. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Практика | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддачи мяча: «маятник», «челнок». | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддачи мяча: «маятник», «челнок». | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Общая физическая подготовка. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Общая физическая подготовка. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Общая физическая подготовка. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Ср | Подготовка к зачету. | 1 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета. | 1 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 2 | Практика | | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|-----------------------------------|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| | Практика | Общая физическая подготовка. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Общая физическая подготовка. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Упражнения для развития силы. Подачи мяча: «маятник», «челнок». | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Упражнения для развития силы. Подачи мяча: «маятник», «челнок». | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Жонглирование теннисным мячом. | 2 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Практика | Жонглирование теннисным мячом. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---------------------------------|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| | | вращением – «подрезка»). Жонглирование теннисным мячом. | | | | | |
| | Практика | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. | 2 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Практика | Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Практика | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Ср | Подготовка к зачету. | 2 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета. | 2 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 3 Общая физическая | Практика | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| подготовка | | | | | | | |
| | Практика | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Практика | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Практика | Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Жонглирование теннисным мячом. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Подачи мяча: «веер», «бумеранг». | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Подачи мяча: «веер», «бумеранг». | 3 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Практика | Подачи мяча: «веер», «бумеранг». | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Удары по теннисному мячу: (удар с | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| | | верхним вращением - «накат»), (сверхкрученный удар - «топ-спин»). | | | | | упражнений |
| | Практика | Удары по теннисному мячу: (удар с верхним вращением - «накат»), (сверхкрученный удар - «топ-спин»). | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Удары по теннисному мячу: (удар с верхним вращением - «накат»), (сверхкрученный удар - «топ- спин»). | 3 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Практика | Удары по теннисному мячу: (удар с верхним вращением - «накат»), (сверхкрученный удар - «топ-спин»). | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Общая физическая подготовка. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Общая физическая подготовка. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Ср | Подготовка к зачету. | 3 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета. | 3 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 4 Общая физическая подготовка | Практика | Общая физическая подготовка. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Общая физическая подготовка. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
| | Практика | Удары атакующие, защитные. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Удары атакующие, защитные. | 4 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Практика | Удары атакующие, защитные. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Удары по высоте отскока на стороне соперника. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Удары по высоте отскока на стороне соперника. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Удары атакующие, защитные. Удары по высоте отскока на стороне соперника. | 4 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Практика | Удары атакующие, защитные. Удары по высоте отскока на стороне соперника. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Удары по высоте отскока на стороне соперника. Удары атакующие, защитные. Удары по высоте отскока на стороне соперника. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
| | Практика | Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Практика | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Ср | Подготовка к зачету. | 4 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета. | 4 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 5 Общая физическая подготовка | Практика | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Практика | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
| | Практика | Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Подача мяча в нападении. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Подача мяча в нападении. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Приём подач ударом. | 5 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Практика | Приём подач ударом. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Подача мяча в нападении. Приём подач ударом. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Подача мяча в нападении. Приём подач ударом. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. подача мяча в нападении. Приём подач ударом. Учебная игра. | 5 | 2 | 10 | — | Норматив «Стибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Практика | Общая физическая подготовка. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Общая физическая подготовка. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Общая физическая подготовка. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| | Ср | Подготовка к зачету. | 5 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета. | 5 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 6 Общая физическая подготовка | Практика | Общая физическая подготовка. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Общая физическая подготовка. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Учебная игра. Парные игры. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Учебная игра. Парные игры. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Учебная игра. Игра защитника против атакующего. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Учебная игра. Игра защитника против атакующего. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Учебная игра. Игра атакующего против атакующего. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Учебная игра. Игра атакующего против атакующего. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Учебная игра. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. | 6 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Практика | Учебная игра. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|------------|-------|----------------|--|
| | Практика | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности. | 6 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Практика | Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практика | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Практика | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Ср | Подготовка к зачету. | 6 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета. | 6 | 0,25 | — | — | — |
| Итого: | | | | 328 | | | |

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы;
- изучать историю развития и становления настольного тенниса;
- выполнять стойки теннисиста и знать технику хвата теннисной ракетки;
- выполнять передвижения;
- выполнять подачи мяча, удары по теннисному мячу;
- знать тактику игр: подачами мяча в нападении, приемами подач ударом, ударами атакующими, защитными, ударами по высоте отскока на стороне соперника.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---------|--|---|
| 1 | УК-7 | Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету. |
| 2 | УК-7 | Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету. |
| 3 | УК-7 | Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету. |
| 4 | УК-7 | Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету. |
| 5 | УК-7 | Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету. |
| 6 | УК-7 | Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету. |

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Комплекс упражнений

(наименование оценочного средства)

Для выполнения практических заданий, студенту необходимо ознакомиться с технической подготовкой: стойками теннисиста и техникой хвата теннисной ракетки, передвижениями теннисиста, подачами мяча, ударами по теннисному мячу, а также ознакомиться с тактикой игры: подачами мяча в нападении, приемами подачи ударом, ударами атакующими, защитными, ударами по высоте отскока на стороне соперника.

Для выполнения практических занятий, студенту следует выполнять физические упражнения под наблюдением преподавателя.

Критерии оценки:

5 баллов – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; 3-4 балла – соблюдает технику безопасности, выполняет не все предложенные упражнения, 1-2 балла – соблюдает технику безопасности на занятии, выполняет 1/3 часть упражнений, предложенных преподавателем, 0 баллов – отсутствует на занятии или не работает.

7.2.2. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона,

скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов - 16 см, 9 баллов – 15 см, 8 баллов – 14 см, 7 баллов – 13 см, 6 баллов – 12 см, 5 баллов – 11 см, 4 балла -10 см, 3 балла – 9 см, 2 балла – 8 см, 1 балл – меньше 8 см.

Для юношей: 10 баллов - 13 см, 9 баллов – 12 см, 8 баллов – 11 см, 7 баллов – 10 см, 6 баллов – 11 см, 5 баллов – 10 см, 4 балла – 9 см, 3 балла – 8 см, 2 балла – 7 см, 1 балл – менее 7 см.

7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

В беге на 100 м применяется низкий старт. Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

Критерии оценки:

Для юношей: 10 баллов - 13,1 сек, 9 баллов – 13,2, 8 баллов - 13,3 сек, 7 баллов – 13,4, 6 баллов – 13,5, 5 баллов – 13,6, 4 балла – 13,7, 3 балла – 13,8, 2 балла – 13,9, 1 балл – 14,0, 0 баллов – менее 14 сек.

Для девушек: 10 баллов -16,4, 9 баллов – 16,5 сек, 8 баллов – 16,6 сек, 7 баллов – 16,7 сек, 6 баллов – 16,8 сек, 5 баллов – 16,9 сек, 4 балла – 17 сек, 3 балла – 17,1 сек, 2 балла – 17,2 сек, 1 балл – 17,3 сек, 0 баллов – менее 17,3 сек.

7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

Бег на 2000м (для девушек) и 3000 м (для юношей) осуществляется с высокого старта. При беге с высокого старта сильнейшая нога ставится впереди. Стартовое ускорение необходимо совершать не менее 20-30 метров, для того, чтобы занять удобную позицию. При стартовом разгоне длина шага намного короче, чем в беге по дистанции. При беге на поворотах туловище слегка наклонено влево.

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов – 11 мин, 9 баллов – 11,10 мин, 8 баллов – 11,20 мин, 7 баллов – 11,30 мин, 6 баллов – 11,40 мин, 5 баллов – 11,50 мин, 4 балла – 12 мин, 3 балла – 12,10 мин, 2 балла – 12,20 мин, 1 балл – 12,30 мин, 0 баллов – менее 12,30 мин.

Для юношей: 10 баллов – 14,30 мин; 9 баллов – 14,30-14,40 мин; 8 баллов – 14,40-14,50 мин; 7 баллов – 14,50-15,00 мин; 6 баллов – 15,00 – 15,10 мин; 5 баллов – 15,10-15,20 мин; 4 балла – 15,20-15,30 мин; 3 балла – 15,30-15,40 мин; 2 балла – 15,40-15,50 мин; 1 балл – 16 мин; 0 баллов – менее 16 мин.

7.2.5. Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Краткое описание и регламент выполнения

«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев)

- студент, находясь в начальном положении, сгибает руки, пока не коснется грудью пола (или контактной платформы при ее использовании);
- затем, разгибая руки, студент возвращается в начальное положение, в котором ему нужно зафиксировать тело на 1 секунду;
- испытание продолжается в течение времени, пока студент правильно выполняет упражнение или пока он сам его не остановит.

Критерии оценки:

10 баллов- 17 раз, 9 баллов – 16 раз, 8 баллов – 15 раз, 7 баллов – 14 раз, 6 баллов – 13 раз, 5 баллов- 12 раз, 4 балла – 11 раз, 3 балла – 10 раз, 2 балла – 9 раз, 1 балл – 9 раз, 0 баллов – меньше 9 раз.

«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Критерии оценки:

10 баллов – 13 раз, 9 баллов – 12 раз, 8 баллов – 11 раз, 7 баллов – 10 раз, 6 баллов – 9 раз, 5 баллов – 8 раз, 4 балла – 7 раз. 3 балла – 6 раз, 2 балла – 5 раз, 1 балл – 2 раза, 0 баллов – меньше 2-х раз.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

| № п/п | Вопросы к зачету |
|----------|---|
| 1 | Средства физической культуры. |
| 2 | Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. |
| 3 | Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. |
| 4 | Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений). |
| 5 | Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. |
| 6 | Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями. |
| 8 | Общее представление о строении тела человека. |
| 9 | Физическая культура и спорт как социальные феномены. |
| 10 | Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы. |
| 11 | Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. |
| 12 | Субъективные и объективные показатели самоконтроля. |
| 13 | Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность. |
| 14 | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики. |
| 15 | Формы и содержание самостоятельных занятий. |
| 16 | Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. |
| 17 | Возрастные особенности содержания занятий |
| 18 | Общая и моторная плотность занятия. |
| 19 | Построение и структура учебно-тренировочного занятия. |
| 20 | Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). |
| 21 | Гипокинезия и гиподинамия. |
| 22 | Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. |
| 23 | Личная гигиена и закаливание. |
| 24 | Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика. |
| 25 | Организация режима питания. |
| 26 | Организация сна. |
| 27 | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья |
| 28 | Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани. |
| 29 | Профилактика вредных привычек. |
| 31 | Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате. |
| 32 | Сила как физическое качество. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей. |
| 33 | Гибкость как физическое качество. Развитие гибкости. |
| 34 | Выносливость как физическое качество. Развитие и воспитание выносливости. |
| 35 | Быстрота как физическое качество. Развитие и воспитание скоростных способностей. |

| № п/п | Вопросы к зачету |
|------------------|---|
| 36 | Ловкость как физическое качество. Развитие и воспитание координационных способностей. |

7.3.2. Критерии и нормы оценки

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки | |
|------------------|--|--------------------------------|-------------------|
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Зачет (по накопительному рейтингу) | «зачтено» | 40-100 баллов |
| | | «не зачтено» | 39 и менее баллов |

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|---|---|---|-------------|---|
| 1. | Быченков С. В. | Физическая культура | Электронный учебник | 2016 | ЭБС «IPRbooks» |
| 2. | Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. | Обучение настольному теннису за 5 шагов | Электронное учебное пособие | 2015 | ЭБС Лань |
| 3. | Серова Л.К. | Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе | Электронное учебное пособие | 2016 | ЭБС Лань |
| 4. | Григорьева И.И., Черного Д.Н. | Образование и спортивная тренировка подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. | Электронное учебное пособие | 2016 | ЭБС Лань |

8.2. Дополнительная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|---|---|---|-------------|---|
| 1 | Т. Н. Мостовая | Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе | Учебно-методическое пособие | 2016 | ЭБС «IPRbooks» |
| 2 | А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская | Физическая культура для студентов специальной медицинской группы | Учебное пособие | 2016 | ЭБС «IPRbooks» |

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование ПО | Реквизиты договора (дата, номер, срок действия) |
|----------|-----------------|---|
| 1 | Windows | Договор от 19.05.2015 № 690, срок действия – бессрочно |
| 2 | Office Standard | Договор от 20.07.2016 № 727, срок действия – бессрочно |

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|----------|---|---|
| 3 | У-225в Спортивный зал | Скамейки деревянные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, шведские стенки, гимнастическая зона: бревно, опорный прыжок, перекладина, разновысокие брусья, гимнастические маты, волейбольные стойки с сетками. Бадминтонная сетка, столы теннисные |
| 4 | У-225 Спортивный зал | Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, футболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса |
| 2 | У-213 "Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения | Помещение для самостоятельной работы. " |

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|----------|---|---------------------------------|
| | <p>учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> | |