

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»  
Институт философии  
Кафедра физического воспитания**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор института философии  
Скляр П. П.  
\_\_\_\_\_ 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (специализация настольный теннис)**

По направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение

Профиль: «Цифровые технологии и машины в литейном  
производстве»

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение. – 33 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 9 августа 2021 года № 727 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г.).

### СОСТАВИТЕЛЬ:

канд. ист. наук, доцент Сухенко И. И.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«14» 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой  
физического воспитания \_\_\_\_\_

Переутверждена: «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_



Ермолаева Т. Н.

### Согласована:

Директор института технологий и  
инженерной механики \_\_\_\_\_

Переутверждена: «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_




Могильная Е. П.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии

«20» 04 2023 г., протокол № 7

Председатель учебно-методической комиссии  
института философии \_\_\_\_\_

Пидченко С. А.



© Сухенко И. И., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе**

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных склонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) относится к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Компетенция	Индикаторы компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма <i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности <i>владеть:</i> навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	<i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий <i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности <i>владеть:</i> навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности
	УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	<i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма <i>уметь:</i> осуществлять подбор оптимальных средств и методов

		физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм <i>владеть:</i> навыком техники выполнения физических упражнений
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) изучается в течение 1–6 семестров и состоит из разделов: общая физическая подготовка и специализация настольный теннис. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Срок подготовки			Раздел дисциплины	Количество аудиторных часов	Самостоятельная работа	Форма аттестации
I курс	1 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	-
		Занятия № 10-17	специализация настольный теннис	16	10	
	2 семестр	Занятия № 18-26	специализация настольный теннис	18	12	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
Итого за I курс				68	42	
II курс	3 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	-
		Занятия № 10-17	специализация настольный теннис	16	10	
	4 семестр	Занятия № 18-26	специализация настольный теннис	18	12	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
Итого за II курс				68	42	
III курс	5 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	-
		Занятия № 10-17	специализация настольный теннис	16	10	
	6 семестр	Занятия № 18-26	специализация настольный теннис	18	10	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
Итого за III курс				68	40	
Всего				204	124	

#### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов							
	очная форма						очно-заочная форма	заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>204</b>						-	
<b>Семестр</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	-	-
<b>Обязательная контактная работа (всего) в том числе:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	34	34	34	34	34	34	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	-	-
<b>Форма аттестации</b>	-	зачет	-	зачет	-	зачет	-	-

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 1 семестр

**Тема 1.1.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 1.2.** Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 1.3.** Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 1.4.** Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**Тема 1.5.** Ознакомление и обучение элементам техники настольного тенниса.

**Тема 1.6.** Техника выполнения базовых элементов настольного тенниса (обучение хватке, стойке, технике толчков).

**Тема 1.7.** Техника выполнения подрезки слева, подачи подрезкой слева.

**Тема 1.8.** Техника выполнения подрезки справа, подачи подрезкой справа.

##### 2 семестр

**Тема 2.1.** Совершенствование техники выполнения базовых элементов настольного тенниса (хватки, стойки, техники толчков).

**Тема 2.2.** Совершенствование техники выполнения подрезки слева.

**Тема 2.3.** Совершенствование техники выполнения подрезки справа.

**Тема 2.4.** Совершенствование техники выполнения подач подрезками.

**Тема 2.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 2.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 2.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 2.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

### **3 семестр**

**Тема 3.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 3.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 3.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 3.4.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**Тема 3.5.** Совершенствование техники выполнения подрезок.

**Тема 3.6.** Техника выполнения накатов слева.

**Тема 3.7.** Техника выполнения накатов справа.

**Тема 3.8.** Техника выполнения подачи накатами.

### **4 семестр**

**Тема 4.1.** Совершенствование техники выполнения подрезки слева (ближняя, средняя, дальняя зона выполнения элемента).

**Тема 4.2.** Совершенствование техники выполнения подрезки справа (ближняя, средняя, дальняя зона выполнения элемента).

**Тема 4.3.** Совершенствование техники выполнения накатов слева.

**Тема 4.4.** Совершенствование техники выполнения накатов справа.

**Тема 4.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 4.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 4.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 4.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

### **5 семестр**

**Тема 5.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 5.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 5.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 5.4.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**Тема 5.5.** Совершенствование элементов техники настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа, наката слева и справа).

**Тема 5.6.** Техника выполнения подач (с нижним вращением).

**Тема 5.7.** Техника выполнения подач (с верхним вращением).

**Тема 5.8.** Техника выполнения подач (с боковым вращением).

#### **6 семестр**

**Тема 6.1.** Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа, наката слева и справа).

**Тема 6.2.** Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.

**Тема 6.3.** Техника выполнения подач (с боковым верхним вращением).

**Тема 6.4.** Развитие ловкости и выносливости.

**Тема 6.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 6.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 6.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 6.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**4.3. Лекции** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) не предполагаются учебным планом.

#### **4.4. Практические занятия**

№ п/ п	Название темы	Объем часов		
		очная форма	очно- заоч- ная форма	заоч- ная форма
1	2	3	4	5
<b>1 семестр</b>				
<b>Общая физическая подготовка</b>				
1	<b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-	-
2	<b>Занятие № 2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-	-
3	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (мужчины/женщины). 2. Прыжок в высоту с места	2	-	-



	(м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).			
4	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	-
5	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-	-
7	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-	-
8	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	-
9	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-	-
<b>Специализация настольный теннис</b>				
10	<b>Занятие № 10.</b> Ознакомление с правилами техники безопасности. Обучение технике хвата ракетки и игровой стойки теннисиста. Обучение технике толчков слева по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	-
11	<b>Занятие № 11.</b> Закрепление техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста. Обучение технике толчков справа по диагонали стола. Развитие скорости.	2	-	-
12	<b>Занятие № 12.</b> Обучение технике подачи толчком справа по диагонали стола. Развитие силы.	2	-	-
13	<b>Занятие № 13.</b> Обучение технике подачи толчком слева по диагонали стола. Развитие гибкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра толчками слева по диагонали стола.	2	-	-
14	<b>Занятие № 14.</b> Обучение технике выполнения подрезки слева по диагонали стола. Содействие развитию скорости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра толчками справа по диагонали стола.	2	-	-
15	<b>Занятие № 15.</b> Обучение технике выполнения подрезки справа по диагонали стола. Содействие развитию силы.	2	-	-
16	<b>Занятие № 16.</b> Обучение технике выполнения подачи подрезкой слева и справа по диагонали стола.	2	-	-

	Содействие развитию ловкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезкой слева по диагонали стола.			
17	<b>Занятие № 17.</b> Обучение технике передвижения возле стола. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезкой справа по диагонали стола.	2	-	-
<b>2 семестр</b>				
<b>Специализация настольный теннис</b>				
18	<b>Занятие № 18.</b> Ознакомление с правилами техники безопасности. Закрепление техники толчков слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	-
19	<b>Занятие № 19.</b> Закрепление техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста. Развитие скорости.	2	-	-
20	<b>Занятие № 20.</b> Закрепление техники подачи толчком слева по диагонали стола. Развитие гибкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра толчками слева по диагонали стола.	2	-	-
21	<b>Занятие № 21.</b> Закрепление техники выполнения подрезки слева по диагонали стола. Содействие развитию скорости.	2	-	-
22	<b>Занятие № 22.</b> Закрепление техники выполнения подачи подрезкой слева по диагонали стола. Развитие гибкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра толчками справа по диагонали стола.	2	-	-
23	<b>Занятие № 23.</b> Обучение технике выполнения подрезки слева и справа по прямой стола. Содействие развитию выносливости.	2	-	-
24	<b>Занятие № 24.</b> Обучение технике выполнения подрезки слева и справа с двух углов стола. Содействие развитию ловкости.	2	-	-
25	<b>Занятие № 25.</b> Закрепление техники передвижения возле стола. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезкой слева по диагонали стола.	2	-	-
26	<b>Занятие № 26.</b> Прием контрольных тестов: игра подрезкой справа по диагонали стола.	2	-	-
<b>Общая физическая подготовка</b>				
27	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-	-
28	<b>Занятие № 28.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-	-
29	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	-

30	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-	-
32	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	-
34	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-	-
<b>3 семестр</b>				
<b>Общая физическая подготовка</b>				
35	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-	-
36	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-	-
37	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-	-
38	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	-
39	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-	-
40	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-	-
41	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные</b>	2	-	-

	<b>тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).			
42	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	-
43	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-	-
<b>Специализация настольный теннис</b>				
44	<b>Занятие № 10.</b> Ознакомление с правилами техники безопасности. Изучение правил соревнований. Закрепление техники выполнения подрезки слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	-
45	<b>Занятие № 11.</b> Закрепление техники выполнения подач подрезкой слева и справа. Развитие гибкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-	-
46	<b>Занятие № 12.</b> Обучение технике накатов слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	-
47	<b>Занятие № 13.</b> Обучение технике накатов слева и справа по прямой стола. Развитие скорости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с одного угла.	2	-	-
48	<b>Занятие № 14.</b> Обучение технике выполнения подачи накато́м слева и справа. Развитие силы.	2	-	-
49	<b>Занятие № 15.</b> Закрепление техники выполнения подач накато́м слева и справа. Развитие выносливости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра накатами слева по диагонали стола.	2	-	-
50	<b>Занятие № 16.</b> Закрепление техники накатов слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	-
51	<b>Занятие № 17.</b> Закрепление техники накатов слева и справа по прямой стола. Развитие скорости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра накатами справа по диагонали стола.	2	-	-
<b>4 семестр</b>				
<b>Специализация настольный теннис</b>				
52	<b>Занятие № 18.</b> Техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Изучение правил соревнований. Закрепление техники выполнения подрезки слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	-
53	<b>Занятие № 19.</b> Закрепление техники выполнения подрезки слева и справа по прямой стола. Развитие силы. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-	-

54	<b>Занятие № 20.</b> Закрепление техники выполнения подач подрезкой слева и справа по диагонали стола. Развитие гибкости.	2	-	-
55	<b>Занятие № 21.</b> Закрепление техники выполнения подач подрезкой слева и справа по прямой стола. Содействие развитию выносливости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с одного угла.	2	-	-
56	<b>Занятие № 22.</b> Закрепление техники накатов слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	-
57	<b>Занятие № 23.</b> Закрепление техники накатов слева и справа по прямой стола. Развитие ловкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра накатами слева по диагонали стола	2	-	-
58	<b>Занятие № 24.</b> Закрепление техники выполнения подач накатом слева и справа по диагонали стола. Развитие силы.	2	-	-
	<b>Занятие № 25.</b> Закрепление техники выполнения подач накатом слева и справа по прямой стола. Развитие выносливости.			
60	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа (ближняя, средняя, дальняя зона выполнения элемента). <b>Прием контрольных тестов:</b> игра накатами справа по диагонали стола.	2	-	-
<b>Общая физическая подготовка</b>				
61	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-	-
62	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	-
64	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-	-
65	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-	-
66	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные</b>	2	-	-

	<b>тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).			
67	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	-
68	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-	-
<b>5 семестр</b>				
<b>Общая физическая подготовка</b>				
69	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-	-
70	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-	-
71	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-	-
72	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	-
73	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-	-
74	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-	-
75	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-	-
76	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	-
77	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-	-
<b>Специализация настольный теннис</b>				

78	<b>Занятие № 10.</b> Ознакомление с правилами техники безопасности. Изучение правил соревнований. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа по диагонали стола. Содействие развитию скоростно-силовых качеств.	2	-	-
79	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа по прямой стола. Содействие развитию силы.	2	-	-
80	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа из средней зоны. Содействия развитию гибкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-	-
81	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники выполнения накатов слева и справа. Содействие развитию ловкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с одного угла.	2	-	-
82	<b>Занятие № 14.</b> Обучение технике выполнения коротких подач. Содействие развитию скоростно-силовых качеств.	2	-	-
83	<b>Занятие № 15.</b> Обучение технике выполнения длинных подач. Содействие развитию ловкости.	2	-	-
84	<b>Занятие № 16.</b> Закрепление техники выполнения коротких подач. Содействие развитию координации. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение короткой подачи подрезкой в ближнюю зону (количество попаданий в заданную зону).	2	-	-
85	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники выполнения подачи накатом слева и справа (в заданную зону). Совершенствование техники выполнения подач (с нижним и верхним вращением). Содействия развитию гибкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение длинной подачи подрезкой (количество попаданий в заданную зону).	2	-	-
<b>6 семестр</b>				
<b>Специализация настольный теннис</b>				
86	<b>Занятие № 18.</b> Ознакомление с правилами техники безопасности. Изучение правил соревнований. Содействие развитию скоростно-силовых качеств.	2	-	-
87	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа по диагоналям и прямым стола. Содействие развитию силы.	2	-	-
88	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа из средней зоны. Содействие развитию гибкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-	-
89	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники выполнения накатов слева и справа по диагонали стола. Содействие развитию ловкости.	2	-	-
90	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники накатов слева и справа по прямой стола. Содействие развитию выносливости.	2	-	-

91	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки справа и слева. Содействие развитию выносливости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с одного угла.	2	-	-
92	<b>Занятие № 24.</b> Закрепление техники выполнения короткой подачи. Обучение технике подачи с боковым вращением. Содействие развитию координации. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение короткой подачи подрезкой в ближнюю зону (количество попаданий в заданную зону).	2	-	-
93	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники выполнения подачи накатом слева и справа (в заданную зону). Закрепление техники подачи с боковым вращением. Содействие развитию гибкости.	2	-	-
94	<b>Занятие № 26.</b> Закрепление техники выполнения длинной подачи. Содействие развитию ловкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение длинной подачи подрезкой (количество попаданий в заданную зону).	2	-	-
<b>Общая физическая подготовка</b>				
95	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-	-
96	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-	-
97	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	-
98	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-	-
99	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-	-
100	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-	-
101	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	-



102	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	<b>2</b>	-	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-	-
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	-	-

**4.5. Лабораторные работы** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) не предполагаются учебным планом.

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			очная форма	очно- заочная форма	заочная форма
1.	Тема 1.1–1.4, Тема 2.5–2.8, Тема 3.1–3.4, Тема 4.5–4.8, Тема 5.1–5.4, Тема 6.5–6.8	Изучение методической литературы	5	-	-
		Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	25		
		Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)	15		
		Подготовка к сдаче контрольных нормативов	15		
	Тема 1.5–1.8, Тема 2.1–2.4, Тема 3.5–3.8, Тема 4.1–4.4, Тема 5.5–5.8, Тема 6.1–6.4	Изучение методической литературы по видам спорта	7		
		Занятия в секциях по видам спорта	25		
		Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта	20		
		Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта	12		
Итого:			124		-

**4.7. Курсовые работы / проекты** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) не предполагаются учебным планом.

#### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровые и соревновательные технологии обучения;
- игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;
- здоровьесберегающие технологии;

диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва : КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/919257>.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Губарева, Н. В. Естественнаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibguvk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibguvk_017.html). – Режим доступа : по подписке.

4. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богущас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. – М. : Академия, 2006. – 528 с. – URL : [https://www.studmed.ru/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa\\_943332a20dd.html](https://www.studmed.ru/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa_943332a20dd.html).

5. Жданов, В. Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. – М. : Спорт, 2015. – 128 с. – ISBN 978-5-9906734-4-1. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673441.html>. – Режим доступа : по подписке.

6. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учебно-методическое пособие / В. В. Команов. – М. : Советский спорт, 2014. – 392 с. – ISBN 978-5-9718-0699-8. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806998.html>. – Режим доступа : по подписке.

7. Серова, Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие / Серова Л. К. – М. : Спорт, 2016. – 96 с. – ISBN 978-5-906839-27-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839275.html>. – Режим доступа : по подписке.

### **б) дополнительная литература:**

1. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС

«Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е. А. – Омск : изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibguvk\\_042.html](http://studentlibrary.ru/book/sibguvk_042.html). – Режим доступа : по подписке.

4. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. – М. : ВистаСпорт, 2005. – 272 с. : ил. – ISBN 5-9900521-1-1. – URL : <http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>

5. Фриерман, Э. Я. Настольный теннис / сост. серии Штейнбах В. Л. – М. : ОлимпияПресс, 2005. – 80 с. : ил. – (Краткая энциклопедия спорта). – URL : <http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>

#### **в) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.

3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛНУ им. В. ДАЛЯ, 2020. – 44 с. : ил.

4. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основные движения и способы хватки ракетки в настольном теннисе» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2019. – 27 с.

5. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Техника и тактика подач в настольном теннисе» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2019. – 25 с.

6. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Базовые технические элементы в настольном теннисе» (часть 1) (для студентов всех направлений подготовки и

специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева, И. И. Сухенко. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2023. – 24 с.

#### **г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – <https://minobr.su>

Народный совет Луганской Народной Республики – <https://nslnr.su>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации – <https://minsport.gov.ru/>

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – <https://mklnr.su/>

#### **Электронные библиотечные системы и ресурсы**

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Электронно-библиотечная система BOOK.ru – <https://book.ru>

Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ – <http://rucont.ru>

Электронный каталог Научно-технической библиотеки ЮРГПУ (НПИ) – <https://libwed.srsru.ru/MegaProWeb/Web>

Образовательная платформа Юрайт – <https://urain.ru/register>

Научная электронная библиотека eLibrary – <https://www.eLibrary.ru/defaultx.asp>

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

## **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки и др. Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

Освещение спортивных залов естественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

### **Программное обеспечение:**

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	FirefoxMozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	FarManager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>

Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>
------------	-----	---

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис)

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	<b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.	1
				<b>Тема 1.2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега.	
				<b>Тема 1.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				<b>Тема 1.5.</b> Ознакомление и обучение элементам техники настольного тенниса.	
				<b>Тема 1.6.</b> Техника выполнения базовых элементов настольного тенниса (обучение хватке, стойке, технике толчков).	
				<b>Тема 1.7.</b> Техника выполнения подрезки слева, подачи подрезкой слева.	
				<b>Тема 1.8.</b> Техника выполнения подрезки справа, подачи подрезкой справа.	
				<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов настольного тенниса (хватки, стойки, техники толчков).	2

			УК-7.2	Тема 2.2. Совершенствование техники выполнения подрезки слева.	
				Тема 2.3. Совершенствование техники выполнения подрезки справа.	
				Тема 2.4. Совершенствование техники выполнения подач подрезками.	
				Тема 2.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 2.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 2.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	3
				Тема 3.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 3.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 3.3. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 3.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 3.5. Совершенствование техники выполнения подрезок.	
				Тема 3.6. Техника выполнения накатов слева.	
				Тема 3.7. Техника выполнения накатов справа.	
				Тема 3.8. Техника выполнения подачи накатами.	
				Тема 4.1. Совершенствование техники выполнения подрезки слева (ближняя, средняя, дальняя зона выполнения элемента).	4
				Тема 4.2. Совершенствование техники выполнения подрезки справа (ближняя, средняя, дальняя зона выполнения элемента).	

			УК-7.3	Тема 4.3. Совершенствование техники выполнения накатов слева.	
				Тема 4.4. Совершенствование техники выполнения накатов справа.	
				Тема 4.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 4.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 4.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 4.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	5
				Тема 5.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 5.3. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 5.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 5.5. Совершенствование элементов техники настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа, наката слева и справа).	
				Тема 5.6. Техника выполнения подач (с нижним вращением).	
				Тема 5.7. Техника выполнения подач (с верхним вращением).	
				Тема 5.8. Техника выполнения подач (с боковым вращением).	
				Тема 6.1. Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа, наката слева и справа).	6
				Тема 6.2. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.	
				Тема 6.3. Техника выполнения подач (с боковым верхним вращением).	



				<b>Тема 6.4.</b> Развитие ловкости и выносливости.	
				<b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				<b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 6.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	

**Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал  
оценивания**

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7	УК-7.1	<p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p> <p><i>владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и</p>	Тема 1.1–1.8, Тема 2.1–2.8	тесты по общей физической подготовленности и по специализации настольный теннис, реферат

			физической подготовленности		
		УК-7.2	<p><i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесбере- гающих технологий</p> <p><i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональ- ной деятельности</p> <p><i>владеть:</i> навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональ- ной деятельности</p>	Тема 3.1–3.8, Тема 4.1–4.8	
		УК-7.3	<p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных</p>	Тема 5.1–5.8, Тема 6.1–6.8	

			<p>возможностей организма  <i>уметь:</i>  осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм  <i>владеть:</i>  навыками техники выполнения физических упражнений</p>		
--	--	--	--	--	--

**Фонды оценочных средств по дисциплине  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
(специализация настольный теннис)**

**Тесты по общей физической подготовленности**

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		ВЫПОЛНЕНО					НЕ ВЫПОЛНЕНО
Выносливость							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
Сила							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	муж.	44 и более	43 - 36	35 - 27	26 - 21	20 и менее	0
	жен.	24 и более	23 - 18	17 - 12	11 - 8	7 и менее	0
Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	16 и более	15 - 13	12 - 10	9 - 8	7 и менее	0

Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз)	муж.	53 и более	52 - 44	43 - 35	34 - 29	28 и менее	0
	жен.	47 и более	46 - 40	39 - 34	33 - 29	28 и менее	0
Прыжок в длину с места (см)	муж.	260 и более	259 - 230	229 - 210	209 - 191	190 и менее	0
	жен.	210 и более	209 - 190	189 - 173	172 - 161	160 и менее	0
Прыжок в высоту с места (см)	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0
	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
<b>Скорость</b>							
Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	0
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	0
<b>Ловкость</b>							
Челночный бег 4 х 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 - 10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 - 11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
<b>Гибкость</b>							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по общей физической подготовленности»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.
не выполнено	1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.

## Тесты по специализации настольный теннис

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		ВЫПОЛНЕНО				НЕ ВЫПОЛНЕНО	
Игра толчками слева по диагонали стола (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 12	10-11	7-9	5-6	< 5	0
Игра толчками справа по диагонали стола (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 12	10-11	7-9	5-6	< 5	0
Игра подрезкой слева по диагонали стола (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0
Игра подрезкой справа по диагонали стола (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0
Игра подрезками слева и справа с двух углов (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 8	7	5-6	4	< 4	0
Игра подрезками слева и справа с одного угла (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 8	7	5-6	4	< 4	0
Игра накатами слева по диагонали стола (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0
Игра накатами справа по диагонали стола (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0
Выполнение короткой подачи подрезкой в ближнюю зону (кол-во попаданий в заданную зону)	муж. жен.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0
Выполнение длинной подачи подрезкой (кол-во попаданий в заданную зону)	муж. жен.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по специализации настольный теннис»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет упражнения, хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств

	физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по специализации настольный теннис. 3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по специализации настольный теннис.
не выполнено	1. Студент неправильно выполняет упражнения, не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает не все тесты по специализации настольный теннис. 3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по специализации настольный теннис.

### Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «промежуточный контроль (зачет)»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент сдает все тесты по специализации настольный теннис. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. 5. Студент в полном объеме выполняет самостоятельную работу.
не зачтено	1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент не сдает тесты по специализации настольный теннис. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. 5. Студент не выполняет самостоятельную работу в полном объеме.

Студенты, которые по состоянию здоровья не могут посещать учебные занятия, должны подтверждать это справкой ВКК перед началом каждого учебного года. Эти студенты не посещают практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а занимаются по индивидуальному учебному плану. Для них предусматривается подготовка рефератов.

## Рефераты

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.
6. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.
9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).
10. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.
11. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.
12. Влияние воды на организм человека.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
15. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
16. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
17. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.
18. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.
19. Профилактика плоскостопия.
20. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.
21. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
22. Питание и профилактика остеохондроза.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.
25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.
27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.
30. Закаливание организма.
31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.

32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.
33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.
35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.
37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.
38. Настольный теннис как средство физического воспитания молодежи, физической рекреации.
39. Цели и задачи спортивных и подвижных игр как средства физического воспитания молодежи.
40. Спортивные и подвижные игры как средство рекреации.
41. Спортивные и подвижные игры как средство физической реабилитации.
42. Приобщения к здоровому образу жизни средствами спортивных игр.
43. Обеспечение уровня двигательной активности при помощи средств спортивных игр и их элементов.
44. Техника стоек и передвижений в настольном теннисе. Методика обучения.
45. Техника подачи мяча в настольном теннисе. Методика обучения.
46. Виды подач в настольном теннисе.
47. Техника защитных действий в настольном теннисе. Методика обучения.
48. Техника нападающих действий в настольном теннисе. Методика обучения.
49. Прием мяча. Приемы контратаки в настольном теннисе. Методика обучения.
50. Правила соревнований в настольном теннисе. Способы проведения соревнований.

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.). Реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
не зачтено	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).



### Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)