

**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 44.03.04 Профессиональное обучение
(по отраслям)

Профиль: «Информатика и вычислительная техника»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). – 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 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 124 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.).

СОСТАВИТЕЛЬ:

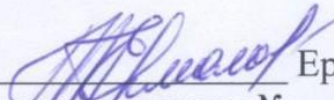
канд. ист. наук, доцент Сухенко И. И.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«14» 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой
физического воспитания _____

Переутверждена: « » _____ 20 года, протокол № _____

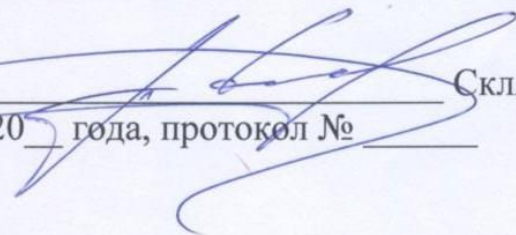


Ермолаева Т. Н.

Согласована:

Директор института философии _____

Переутверждена: « » _____ 20 года, протокол № _____



Скляр П. 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

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

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 знаний 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 наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс по настольному теннису) входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1. Дисциплины (модули).

Необходимым условием для освоения дисциплины является базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

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

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма
		уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности
		владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом	знать: основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий

	особенностей профессиональной деятельности	уметь: анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности
		владеть: 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	знать: воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся
		уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
		владеть: навыком техники выполнения физических упражнений

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс по настольному теннису) изучается в течение 1–8 семестров и состоит из разделов по общей физической подготовке и настольному теннису. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Срок подготовки			Раздел дисциплины	Количество аудиторных часов	Форма аттестации
I курс	семестр 1	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	зачет
		Занятия № 10-17	настольный теннис	16	
	семестр 2	Занятия № 18-26		18	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	
Итого за I курс				68	
II курс	семестр 3	Занятия № 1-13	общая физическая подготовка	26	зачет
		Занятия № 14-26	настольный теннис	26	
	семестр 4	Занятия № 27-39		26	зачет
		Занятия № 40-51	общая физическая подготовка	24	
Итого за II курс				102	
III курс	семестр 5	Занятия № 1-13	общая физическая подготовка	26	зачет
		Занятия № 14-26	настольный теннис	26	
	семестр 6	Занятия № 27-39		26	зачет
		Занятия № 40-51	общая физическая подготовка	24	
Итого за III курс				102	
IV курс	семестр 7	Занятия № 1-7	общая физическая подготовка	14	зачет
		Занятия № 8-14	настольный теннис	14	
	семестр 8	Занятия № 15-21		14	зачет
		Занятия № 22-28	общая физическая подготовка	14	
Итого за IV курс				56	
Всего за I-IV курсы				328	

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов								ОЗФ и ЗФ
	Очная форма								
Общая учебная нагрузка (всего)	328								-
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	34	34	52	50	52	50	28	28	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	34	34	52	50	52	50	28	28	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма аттестации	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	-

4.2. Содержание разделов дисциплины

Семестр 1

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 подтягивания. 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.

Семестр 2

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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

Семестр 3

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 подтягивания. 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.

Семестр 4

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. Закрепление техники выполнения накатов слева.

Тема 4.4. Закрепление 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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

Семестр 5

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 подтягивания. 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 (коротких и длинных подач).

Семестр 6

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

Тема 6.2. Техника выполнения подач (с боковым вращением типа «маятник»).

Тема 6.3. Техника выполнения подач (с боковым вращением типа «веер»).

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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

Семестр 7

Тема 7.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 7.3. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 7.5. Совершенствование элементов техники настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа).

Тема 7.6. Совершенствование элементов техники настольного тенниса (техника выполнения наката слева и справа).

Тема 7.7. Совершенствование техники выполнения подач.

Тема 7.8. Обучение технике завершающего удара слева и справа.

Семестр 8

Тема 8.1. Совершенствование элементов техники настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа).

Тема 8.2. Совершенствование элементов техники настольного тенниса (техника выполнения наката слева и справа).

Тема 8.3. Совершенствование техники выполнения подач.

Тема 8.4. Закрепление техники завершающего удара слева и справа.

Тема 8.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 8.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 8.7. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 8.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

4.3. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по настольному теннису) не предполагаются учебным планом.

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	очно- заочная и заочная формы
1	2	3	4
Семестр 1			
Общая физическая подготовка			
1	Занятие № 1. Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-

2	Занятие № 2. 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	Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (мужчины / женщины). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
4	Занятие № 4. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
5	Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
6	Занятие № 6. Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
8	Занятие № 8. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	2	-
9	Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Настольный теннис			
10	Занятие № 10. 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	Занятие № 11. Закрепление техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста. Обучение технике толчков справа по диагонали стола. Развитие скорости.	2	-
12	Занятие № 12. Обучение технике подачи толчком справа по диагонали стола. Развитие силы.	2	-
13	Занятие № 13. Обучение технике подачи толчком слева по диагонали стола. Развитие гибкости. Прием контрольных тестов: игра толчками слева по диагонали стола.	2	-
14	Занятие № 14. Обучение технике выполнения подрезки слева по диагонали стола. Содействие развитию скорости. Прием контрольных тестов: игра толчками справа по диагонали стола.	2	-
15	Занятие № 15. Обучение технике выполнения подрезки справа по диагонали стола. Содействие развитию силы.	2	-
16	Занятие № 16. Обучение технике выполнения подачи подрезкой слева и справа по диагонали стола. Содействие развитию ловкости. Прием контрольных тестов: игра подрезкой слева по диагонали стола.	2	-
17	Занятие № 17. Обучение технике передвижения возле стола. Развитие скоростно-силовых качеств. Прием контрольных тестов: игра подрезкой справа по диагонали стола.	2	-
Семестр 2			
Настольный теннис			
18	Занятие № 18. Ознакомление с правилами техники безопасности. Закрепление техники толчков слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-

19	Занятие № 19. Закрепление техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста. Развитие скорости.	2	-
20	Занятие № 20. Закрепление техники подачи толчком слева по диагонали стола. Развитие гибкости. Прием контрольных тестов: игра толчками слева по диагонали стола.	2	-
21	Занятие № 21. Закрепление техники выполнения подрезки слева по диагонали стола. Содействие развитию скорости.	2	-
22	Занятие № 22. Закрепление техники выполнения подачи подрезкой слева по диагонали стола. Развитие гибкости. Прием контрольных тестов: игра толчками справа по диагонали стола.	2	-
23	Занятие № 23. Обучение технике выполнения подрезки слева и справа по прямой стола. Содействие развитию выносливости.	2	-
24	Занятие № 24. Обучение технике выполнения подрезки слева и справа с двух углов стола. Содействие развитию ловкости.	2	-
25	Занятие № 25. Закрепление техники передвижения возле стола. Развитие скоростно-силовых качеств. Прием контрольных тестов: игра подрезкой слева по диагонали стола.	2	-
26	Занятие № 26. Прием контрольных тестов: игра подрезкой справа по диагонали стола.	2	-
Общая физическая подготовка			
27	Занятие № 27. 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	Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	Занятие № 29. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
31	Занятие № 31. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
33	Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	2	-
34	Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		68	-
Семестр 3			
Общая физическая подготовка			
35	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
36, 37	Занятия № 2-3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре	4	-

	лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.		
38	Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
39, 40	Занятия № 5-6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
41	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
42, 43	Занятия № 8-9. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
44	Занятие № 10. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
45, 46	Занятия № 11-12. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
47	Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Настольный теннис			
48	Занятие № 14. Ознакомление с правилами техники безопасности. Изучение правил соревнований. Закрепление техники выполнения подрезки слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
49	Занятие № 15. Закрепление техники выполнения подач подрезкой слева и справа. Развитие гибкости. Прием контрольных тестов: игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-
50	Занятие № 16. Обучение технике накатов слева по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
51	Занятие № 17. Обучение технике накатов справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
52	Занятие № 18. Обучение технике накатов слева по прямой стола. Развитие скорости.	2	-
53	Занятие № 19. Обучение технике накатов справа по прямой стола. Развитие скорости. Прием контрольных тестов: игра подрезками слева и справа с одного угла.	2	-
54	Занятие № 20. Обучение технике выполнения подачи накато́м слева. Развитие силы.	2	-
55	Занятие № 21. Обучение технике выполнения подачи накато́м справа. Развитие силы.	2	-
56	Занятие № 22. Закрепление техники выполнения подач накато́м слева и справа. Развитие выносливости. Прием контрольных тестов: игра накато́ми слева по диагонали стола.	2	
57	Занятие № 23. Закрепление техники накатов слева по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
58	Занятие № 24. Закрепление техники накатов справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
59	Занятие № 25. Закрепление техники накатов слева по прямой стола. Развитие скорости.	2	

60	Занятие № 26. Закрепление техники накатов справа по прямой стола. Развитие скорости. Прием контрольных тестов: игра накатами справа по диагонали стола.	2	
Семестр 4			
Настольный теннис			
61	Занятие № 27. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Изучение правил соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
62	Занятие № 28. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа по диагонали стола (ближняя и средняя зоны стола). Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
63	Занятие № 29. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа по прямой стола (ближняя и средняя зоны стола). Развитие силы. Прием контрольных тестов: игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-
64	Занятие № 30. Совершенствование техники выполнения подач подрезкой слева и справа по диагонали стола. Развитие гибкости.	2	-
65	Занятие № 31. Совершенствование техники выполнения подач подрезкой слева и справа по прямой стола. Содействие развитию выносливости. Прием контрольных тестов: игра подрезками слева и справа с одного угла.	2	-
66	Занятие № 32. Закрепление техники накатов слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
67	Занятие № 33. Закрепление техники накатов слева и справа по прямой стола. Развитие ловкости. Прием контрольных тестов: игра накатами слева по диагонали стола	2	-
68	Занятие № 34. Закрепление техники выполнения подач накатом слева и справа по диагонали стола. Развитие силы.	2	-
69	Занятие № 35. Закрепление техники выполнения подач накатом слева и справа по прямой стола. Развитие выносливости.	2	-
70	Занятие № 36. Совершенствование техники накатов слева по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
71	Занятие № 37. Совершенствование техники накатов справа по диагонали стола. Развитие силы.	2	
72	Занятие № 38. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа (ближняя, средняя зона выполнения элемента). Развитие гибкости.	2	
73	Занятие № 39. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа (дальняя зона выполнения элемента). Прием контрольных тестов: игра накатами справа по диагонали стола.	2	
Общая физическая подготовка			
74, 75	Занятия № 40-41. 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.	4	-
76	Занятие № 42. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	-
77, 78	Занятия № 43-44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
79	Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-

80, 81	Занятия № 46-47. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
82	Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	-
83, 84	Занятия № 49-50. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
85	Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		102	-
Семестр 5			
Общая физическая подготовка			
86	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
87, 88	Занятия № 2-3. 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.	4	-
89	Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
90, 91	Занятия № 5-6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
92	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
93, 94	Занятия № 8-9. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
95	Занятие № 10. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
96, 97	Занятия № 11-12. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
98	Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Настольный теннис			
99	Занятие № 14. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Изучение правил соревнований. Содействие развитию скоростно-силовых качеств.	2	-
100	Занятие № 15. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа по диагонали стола. Содействие развитию ловкости.	2	-
101	Занятие № 16. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа по прямой стола. Содействие развитию силы.	2	-

102	Занятие № 17. Совершенствование техники выполнения подрезки слева из ближней и средней зоны. Содействия развитию гибкости.	2	-
103	Занятие № 18. Совершенствование техники выполнения подрезки справа из дальней зоны. Содействия развитию ловкости. Прием контрольных тестов: игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-
104	Занятие № 19. Совершенствование техники выполнения накатов слева. Содействие развитию выносливости.	2	-
105	Занятие № 20. Совершенствование техники выполнения накатов справа. Содействие развитию ловкости. Прием контрольных тестов: игра подрезками слева и справа с одного угла.	2	-
106	Занятие № 21. Обучение технике выполнения коротких подач. Содействие развитию скоростно-силовых качеств.	2	-
107	Занятие № 22. Обучение технике выполнения длинных подач. Содействие развитию ловкости.	2	
108	Занятие № 23. Закрепление техники выполнения коротких и длинных подач. Содействие развитию координации. Прием контрольных тестов: выполнение короткой подачи подрезкой в ближнюю зону (количество попаданий в заданную зону).	2	
109	Занятие № 24. Совершенствование техники выполнения подачи накатом слева и справа (в заданную зону). Содействие развитию гибкости.	2	
110	Занятие № 25. Совершенствование техники выполнения подач (с нижним и верхним вращением). Содействие развитию ловкости.	2	
111	Занятие № 26. Совершенствование техники накатов слева и справа. Содействие развитию скорости. Прием контрольных тестов: выполнение длинной подачи подрезкой (количество попаданий в заданную зону).	2	
Семестр 6			
Настольный теннис			
112	Занятие № 27. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Изучение правил соревнований. Содействие развитию скоростно-силовых качеств.	2	-
113	Занятие № 28. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа (игра по диагоналям стола с разных зон). Содействие развитию силы.	2	-
114	Занятие № 29. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа (игра по прямой стола с разных зон). Содействие развитию силы.	2	-
115	Занятие № 30. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа из ближней, средней и дальней зоны. Содействие развитию гибкости. Прием контрольных тестов: игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-
116	Занятие № 31. Совершенствование техники выполнения накатов слева и справа (игра по диагоналям стола). Содействие развитию ловкости.	2	-
117	Занятие № 32. Совершенствование техники накатов слева и справа (игра по прямой стола). Содействие развитию выносливости.	2	-
118	Занятие № 33. Совершенствование техники выполнения подрезки справа и слева. Содействие развитию выносливости. Прием контрольных тестов: игра подрезками слева и справа с одного угла.	2	-
119	Занятие № 34. Обучение технике подачи с боковым вращением типа «маятник». Содействие развитию координации.	2	-
120	Занятие № 35. Закрепление техники выполнения коротких подач. Содействие развитию координации.	2	
121	Занятие № 36. Обучение технике подачи с боковым вращением типа «веер». Содействие развитию ловкости. Прием контрольных тестов: выполнение короткой подачи подрезкой в ближнюю зону (количество попаданий в заданную зону).	2	

122	Занятие № 37. Закрепление техники подач с боковым вращением. Содействие развитию гибкости.	2	
123	Занятие № 38. Закрепление техники выполнения длинной подачи. Содействие развитию скоростно-силовых качеств.	2	
124	Занятие № 39. Сочетание элементов техники (подрезки, накаты). Содействие развитию ловкости. Прием контрольных тестов: выполнение длинной подачи подрезкой (количество попаданий в заданную зону).	2	-
Общая физическая подготовка			
125, 126	Занятия № 40-41. 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.	4	-
127	Занятие № 42. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	-
128, 129	Занятия № 43-44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
130	Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
131, 132	Занятия № 46-47. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
133	Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	-
134, 135	Занятия № 49-50. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
136	Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		102	-
Семестр 7			
Общая физическая подготовка			
137	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
138	Занятие № 2. 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	-
139	Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
140	Занятие № 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
141	Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж).	2	-

	2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).		
142	Занятие № 6. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (м). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
143	Занятие № 7. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Настольный теннис			
144	Занятие № 8. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Изучение правил соревнований. Содействие развитию скоростно-силовых качеств.	2	-
145	Занятие № 9. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа (игра с разных точек стола и с разных зон). Содействие развитию силы. Прием контрольных тестов: игра подрезками слева и справа с двух углов	2	-
146	Занятие № 10. Совершенствование техники выполнения наката слева и справа (игра с разных точек стола и с разных зон). Содействие развитию гибкости. Прием контрольных тестов: игра накатами слева и справа с двух углов	2	-
147	Занятие № 11. Совершенствование техники длинных и коротких подач. Содействие развитию выносливости.	2	-
148	Занятие № 12. Закрепление техники подачи с боковым вращением типа «маятник» и «веер». Содействие развитию ловкости.	2	-
149	Занятие № 13. Обучение технике завершающих ударов. Содействие развитию координационных способностей.	2	-
150	Занятие № 14. Закрепление техники завершающих ударов. Содействие развитию координационных способностей. Прием контрольных тестов: выполнение короткой подачи подрезкой в ближнюю зону (количество попаданий в заданную зону).	2	-
Семестр 8			
Настольный теннис			
151	Занятие № 15. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Изучение правил соревнований. Содействие развитию скоростно-силовых качеств.	2	-
152	Занятие № 16. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа (игра с разных точек стола и с разных зон). Содействие развитию силы. Прием контрольных тестов: игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-
153	Занятие № 17. Совершенствование техники выполнения наката слева и справа (игра с разных точек стола и с разных зон). Содействие развитию гибкости. Прием контрольных тестов: игра накатами слева и справа с двух углов.	2	-
154	Занятие № 18. Совершенствование техники длинных и коротких подач. Содействие развитию выносливости.	2	-
155	Занятие № 19. Закрепление техники подачи с боковым вращением типа «маятник» и «веер». Содействие развитию ловкости.	2	-
156	Занятие № 20. Закрепление техники завершающих ударов. Содействие развитию координационных способностей.	2	-
157	Занятие № 21. Совершенствование техники завершающих и контрударов.	2	-

	Содействие развитию координационных способностей. Прием контрольных тестов: выполнение короткой подачи подрезкой в ближнюю зону (количество попаданий в заданную зону).		
Общая физическая подготовка			
158	Занятие № 22. 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	-
159	Занятие № 23. 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	-
160	Занятие № 24. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	-
161	Занятие № 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
162	Занятие № 26. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
163	Занятие № 27. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	-
164	Занятие № 28. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		56	-
Всего за I-IV курсы:		328	-

4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по настольному теннису) не предполагаются учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по настольному теннису) не предполагается учебным планом.

4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по настольному теннису) не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые и соревновательные технологии;
- технологии уровневой дифференциации;
- личностно-ориентированные технологии;
- фитнес-технологии;
- информационно-коммуникативные технологии.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/927378/>
2. Жданов, В. Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов : учебное пособие / Жданов В. Ю., Жданов И. Ю., Милоданова Ю. А. – Москва : Спорт, 2015. – 128 с. – ISBN 978-5-9906734-4-1. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/914309/>
3. Серова, Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие / Серова Л. К. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с. – ISBN 978-5-906839-27-5. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/918066/>
4. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – 372 с. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1173680/>

б) дополнительная литература:

1. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М. : Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-9500182-1-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html> – Режим доступа : по подписке.
2. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А. А. – М. : Спорт, 2017. – 144 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-72-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html> – Режим доступа : по подписке.
3. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.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. Фримерман, 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) интернет-ресурсы:

- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – URL : <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. – URL : <https://obrnadzor.gov.ru/>
- Министерство образования и науки Луганской Народной Республики. – URL : <https://minobr.su/>
- Народный совет Луганской Народной Республики. – URL : <https://nslnr.su/>
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL : <https://fgosvo.ru/>
- Федеральный портал «Российское образование». – URL : <https://edu.ru/>
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». – URL : <https://window.edu.ru.html>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – URL : <http://fcior.edu.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации. – URL : <http://minsport.gov.ru/>

Министерство спорта Луганской Народной Республики. – URL : <https://minsport.lpr-reg.ru/>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Znaniy» – URL : <https://www.znaniy.com>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – URL : <https://www.studentlibrary.ru/>

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

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

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

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

Образовательная платформа Юрайт. – URL : <https://urait.ru/>

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

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

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

г) программное обеспечение:

1. Офисный пакет Libre Office 6.3.1. – URL : <https://www.libreoffice.org/> – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice>

2. Операционная система UBUNTU 19.04. – URL : <https://ubuntu.com/> – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu>

3. Браузер Firefox Mozilla. – URL : <http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx>

4. Браузер Opera. – URL : <http://www.opera.com>

5. Почтовый клиент Mozilla Thunderbird. – URL : <http://www.mozilla.org/ru/thunderbird>

6. Файл-менеджер Far Manager. – URL : <http://www.farmanager.com/download.php>

7. Архиватор 7Zip. – URL : <http://www.7-zip.org/>

8. Графический редактор GIMP (GNU Image Manipulation Program). – URL : <http://www.gimp.org/> – URL : http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 – URL : <http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP>

9. Редактор PDF PDFCreator. – URL : <http://www.pdfforge.org/pdfcreator>

10. Аудиоплеер VLC. – URL : <http://www.videolan.org/vlc/>

д) методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. 11.04.2018 г. Рег. № 0221. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

2. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие скоростных способностей у студенческой молодежи» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Е. С. Чернов, В. И. Захаров. 06.05.2022 г. Рег. № 1018. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 24 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

3. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие быстроты у студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Е. С. Чернов. 08.06.2021 г. Рег. № 1118. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 21 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

4. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, И. Ю. Николайчук. – 2-е изд., перераб. и доп. 09.02.2024 г. Рег. № 0229. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2024. – 47 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

5. 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. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

6. 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. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

7. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы обучения студентов технике игры в настольный теннис» / Сост.: В. И. Захаров. 04.03. 2021 г. Рег. № 0613. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2021. – 25 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

8. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы техники настольного тенниса» (часть 1) / Сост.: Н. В. Лицоева, И. В. Пересыпкин, Е. Б. Попов. 12.04.2022 г. Рег. № 0900. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2022. – 27 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

9. 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. 14.03.2023 г. Рег. № 0406. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2023. – 24 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

10. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития гибкости» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Рубинская, С. В. Чайкина. 17.05.2019 г. Рег. № 0836. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2019. – 35 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

11. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития гибкости и силы мышц ног» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Рубинская, С. В. Чайкина. 02.06.2020 г. Рег. № 1883. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 36 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс по настольному теннису) 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: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Паспорт

оценочных средств по учебной дисциплине

«Физическая культура и спорт» (элективный курс по настольному теннису)

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	УК-7	Пороговый	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий законы, признаки и особенности физического развития; воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся
Основной		Базовый	уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
Заключительный		Высокий	владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности; навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности; навыком техники выполнения физических упражнений

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

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	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 подтягивания. 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	1, 2

				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. 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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
			УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной	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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед	3, 4

			деятельности	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. 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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Тема 4.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
			УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные	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.	5-8

		возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Совершенствование техники подтягивания. 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 (коротких и длинных подач).
			Тема 6.1. Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа, наката слева и справа).
			Тема 6.2. Техника выполнения подач (с боковым вращением типа «маятник»).
			Тема 6.3. Техника выполнения подач (с боковым вращением типа «веер»).
			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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.
			Тема 6.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.
			Тема 7.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
			Тема 7.3. Совершенствование

				техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств. Тема 7.5. Совершенствование элементов техники настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа). Тема 7.6. Совершенствование элементов техники настольного тенниса (техника выполнения наката слева и справа). Тема 7.7. Совершенствование техники выполнения подач. Тема 7.8. Обучение технике завершающего удара слева и справа. Тема 8.1. Совершенствование элементов техники настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа). Тема 8.2. Совершенствование элементов техники настольного тенниса (техника выполнения наката слева и справа). Тема 8.3. Совершенствование техники выполнения подач. Тема 8.4. Закрепление техники завершающего удара слева и справа. Тема 8.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Тема 8.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Тема 8.7. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Тема 8.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
--	--	--	--	---	--

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	УК-7	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности	Темы 1.1–1.8, Темы 2.1–2.8	тестирование по общей физической подготовленности и по настольному теннису
		УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	знать: основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий; уметь: анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности; владеть: навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности	Темы 3.1–3.8, Темы 4.1–4.8	

		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	знать: воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся; уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм; владеть: навыком техники выполнения физических упражнений	Темы 5.1–5.8, Темы 6.1–6.8, Темы 7.1–7.8, Темы 8.1–8.8	
--	--	---	--	--	--

1. Тестирование 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	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0

высоту с места (см)	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
Скорость							
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
Ловкость							
Челночный бег 4 x 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
Гибкость							
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 «тестирование 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.

2. Тестирование по настольному теннису

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	муж.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0

диагонали стола (кол-во попаданий)	жен.						
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
Игра накатами слева и справа с двух углов (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 6	5	4	3	< 3	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 «тестирование по настольному теннису»

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 настольному теннису. 3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по настольному теннису.
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 настольному теннису. 3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по настольному теннису.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации («зачет»)

Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
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 настольному теннису. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.	зачтено
1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической	не зачтено

культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент не сдает тесты по настольному теннису. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.	
--	--

9. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется по отдельной рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов).

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)