

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной программы
Р.М. Жиров _____

« _____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института _____
О.И. Михайленко

« _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.В.ДВ.01.05 Элективные дисциплины по физической культуре
и спорту» (настольный теннис)**

год начала подготовки: 2023

Направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**

Профиль подготовки **«уголовно-правовой»**

Квалификация (степень) выпускника
БАКАЛАВР

Форма обучения
Очная

Нальчик 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) /составитель А.З. Кишев - Нальчик: КБГУ, 2023. - 42 с.

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) предназначена для обучающихся очной формы обучения по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки «уголовно-правовой» в 1 - 6 семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки «уголовно-правовой» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020 № 1011.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-------|---|----|
| 1. | Цели и задачи освоения дисциплины | 4 |
| 2. | Место дисциплины в структуре ОПОП ВО | 4 |
| 3. | Требования к результатам освоения дисциплины | 5 |
| 4. | Содержание и структура дисциплины | 5 |
| 4.1. | Содержание разделов | 5 |
| 4.2. | Структура дисциплины | 9 |
| 4.3. | Лекционные занятия | 10 |
| 4.4. | Практические занятия (семинары) | 10 |
| 4.5. | Лабораторные работы | 16 |
| 4.6. | Самостоятельное изучение | 16 |
| 5. | Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации | 16 |
| 5.1 | Оценочные материалы для текущего контроля | 17 |
| 5.1.1 | <i>Обязательные тесты определения физической подготовленности</i> | 17 |
| 5.1.2 | <i>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)</i> | 18 |
| 5.1.3 | <i>Оценочные материалы для выполнения рефератов</i> | 27 |
| 5.2. | Оценочные материалы для промежуточной аттестации | 29 |
| 6. | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности | 30 |
| 7. | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | 35 |
| 7.1. | Основная литература | 35 |
| 7.2. | Дополнительная литература | 35 |
| 7.3. | Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал) | 35 |
| 7.4. | Интернет-ресурсы | 36 |
| 7.5. | Методические указания к практическим (семинарским) занятиям | 38 |
| 8. | Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) | 40 |
| | приложения | |

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи :

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) относится к Блоку 1 части формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки «уголовно-правовой»

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) формирует у обучающихся набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура».

Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности обучающихся, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения.

Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин по физической культуре и спорту в рамках: элективных дисциплин по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины (модуля)

| Коды компетенции | Содержание компетенций | Результат | |
|------------------|---|-----------|--|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | знать: | Научно-практические основы физической культуры и ЗОЖ Основные понятия дисциплины. |
| | | уметь: | Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Применять основные методики самоконтроля. |
| | | владеть: | Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально культурной и профессиональной деятельности. |

4. Содержание и структура дисциплины

4.1.Содержание разделов

Таблица 1. Содержание разделов дисциплины, перечень средств и контролируемых компетенций.

| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|----|--|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | | 4 |
| 1. | <i>Раздел 1. История развития настольного тенниса.</i> | История настольного тенниса. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития настольного тенниса в России. Характеристика игры, инвентарь и место проведения. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях настольным теннисом . | УК-7 | Реферат |
| 2. | <i>Раздел 2. Техническая подготовка.</i> | Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в настольном теннисе, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена. Основные технические приемы: 1.Исходные положения (стойки) а) правосторонняя б) нейтральная (основная) в) левосторонняя 2.Способы передвижений а) бесшажный б) шаги в) прыжки г) рывки 3.Способы держания ракетки а) вертикальная хватка-«пером» б) горизонтальная хватка-«рукопожатие» 4. Подачи а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом 5. Технические приемы нижним вращением а) срезка б) подрезка 6. Технические приемы без вращения мяча а) толчок б) откидка в) подставка 7. Технические приемы с верхним вращением а) накат б) топс- удар | УК-7 | Реферат Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся |

| | | | | |
|----|---|--|------|---|
| 3. | <i>Раздел 3. Тактическая подготовка.</i> | <p>Передвижение теннисиста. Комбинации применяемые в настольном теннисе. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Переход от защите к атаке. Учебно - тренировочные игры: В одиночном разряде. В парном разряде. Специальные физ. упражнения Итоговое занятие.</p> | УК-7 | <p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p> |
| 4. | <i>Раздел 4. Общая физическая подготовка. (ОФП)</i> | <p>ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.</p> <p>Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры в настольный теннис, используются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в парах. 2. Упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д. 3. Упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее. 4. Упражнения для развития ловкости: кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее; 5. Упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная) 6. Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д.; 7. Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития | УК-7 | <p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p> |

| | | | | |
|----|---|--|------|---|
| | | <p>силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д.;</p> <p>8. Упражнение для развития прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;</p> <p>9. Спортивные и подвижные игры.</p> | | |
| 5. | <p><i>Раздел 5.</i> <i>Специальная физическая подготовка (СФП).</i></p> | <p>Спортсмен настольного тенниса должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений). Для развития специальных физических качеств в настольном теннисе применяются:</p> <p>1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;</p> <p>2. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;</p> <p>3. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велосипеда с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);</p> <p>4. Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в</p> | УК-7 | <p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p> |

| | | | | |
|----|---|--|------|-------------------------|
| | | <p>трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время) перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);</p> <p>5. Имитационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -накат справа из двух точек стола: правого угла и середины. - накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла. - накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины. - накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла. - из правого угла стола - срезка, из середины стола - накат или топ-спин справа. - из левого угла стола-срезка, из правого угла - накат или топ-спин справа . - из правого угла стола-срезка, из левого угла - накат или топ-спин. - из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ - спины справа и слева. - поочерёдные накаты или топ - спины справа и слева из середины стола. - поочерёдные накаты или топ - спины справа и слева из левого угла стола. - имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева. - имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола. | | |
| 5. | Раздел 6. Правила игры и проведение соревнований . | <ul style="list-style-type: none"> - Организация соревнований и правила проведения встреч. - Правила проведения встреч: одиночные и парные соревнования. - Правила проведения встреч: личные и командные соревнования. | УК-7 | Реферат судейство |
| 6. | Раздел 7. Контрольные | Организация и проведение контрольного тестирования по ОФП, СФП, технике и тактике настольного тенниса. | УК-7 | Реферат тестирование |

4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Структура дисциплины

| Вид работы | Трудоемкость, часы | | | | | | |
|---|-------------------------|-------|----|-------|----|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Всего |
| Общая трудоемкость (в часах) | 68 | 72 | 68 | 68 | 68 | 60 | 404 |
| Контактная работа (в часах): | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 404 |
| Лекции (Л) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 204 |
| Семинарские занятия (СЗ) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Самостоятельная работа (в часах): | | | | | | | |
| Расчетно-графическое задание (РГЗ) | | | | | | | |
| Реферат (Р) | | | | | | | |
| Эссе (Э) | | | | | | | |
| Контрольная работа (К) | | | | | | | |
| Самостоятельное изучение разделов | 34 | 29 | 34 | 25 | 34 | 17 | 173 |
| Курсовая работа (КР) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Курсовой проект (КП) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Подготовка и прохождение промежуточной аттестации | | 9 | | 9 | | 9 | 27 |
| Вид промежуточной аттестации | | зачет | | зачет | | зачет | |

4.3. Лекционные занятия (не предусмотрены)

4.4. Практические занятия (семинары)

Таблица 3. Практические занятия

1 курс 1 семестр

| № п/п | Тема |
|-------|---|
| 1-3 | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов. |
| 4-7 | Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 8-9 | Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. |
| 10-11 | Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с |

| | |
|-------|---|
| | прыжками из приседа по сигналу. |
| 12-15 | Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет. |
| 16-19 | Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений. |
| 19-22 | Обучение имитации различных ударов. Овладение техники ударов справа, слева. Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. |
| 23 | Обучение ударам ракеткой по мячу. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола. |
| 24 | Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. |
| 25 | Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз. |
| 26 | Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. |
| 27 | Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. |

1 курс 2 семестр

| № п/п | Тема |
|----------|--|
| 1-2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. |
| 3-4 | Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильно-го подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, |

| | |
|-------|--|
| | срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис. |
| 5-6 | Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. |
| 7-8 | Обучение игре через сетку на счет по правилам игры. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. |
| 9-10 | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание. |
| 11-12 | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. |
| 13-14 | Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево. Прыжки в полном приседе много скоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии. |
| 15-16 | Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка. Прием подачи подрезкой. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание, отжимание. Игра на счет. |
| 17-18 | Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры |
| 19-20 | Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система. |
| 21-24 | Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет. |

2 курс 3 семестр

| № п/п | Тема |
|-------|---|
| 1-2 | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов. |
| 3-5 | Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 6-7 | Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения. Прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса. |
| 8-9 | Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накатом с лева на лево. Игра накатом по линии. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на |

| | |
|-------|--|
| | развитие координации движений. |
| 10-13 | Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накатом по диагонали с права на право. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Упражнения на развитие координации движения. |
| 14-16 | Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений. |
| 16-18 | Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. |
| 19-23 | Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин. Игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. |
| 24-28 | Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали. Тактика приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. |
| 29-32 | Обучение и совершенствование ударов слева. Держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа -слева (правой и левой рукой). Держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. |
| 33-36 | Обучение игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе. Упражнения на развитие координации. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. |

2 курс 4 семестр

| № п/п | Тема |
|----------|---|
| 1-2 | Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. |
| 3-4 | Имитация ударов слева, справа «с лета». Подачи подрезками слева, справа. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения |

| | |
|-------|---|
| 5 | Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. |
| 6-9 | Обучение и совершенствование игры через сетку в парах. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. |
| 10-13 | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание. |
| 14-18 | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра толчком справа, слева. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. |
| 19-24 | Обучение и совершенствование игры через сетку по линии. Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. |
| 25-26 | Обучение игре кроссом. Атакующие удары по линии. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. |
| 27-30 | Обучение игре с пересечением. Атакующие удары по диагонали. Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. |
| 31-32 | Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра на счет по правилам. Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов. |

3 курс 5 семестр

| № п/п | Тема |
|-------|---|
| 1-4 | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов. |
| 5-9 | Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на |
| 10-13 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. |
| 14-15 | Обучение тактике игры через сетку на счет. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. |
| 15-16 | Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра в защите. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом |

| | |
|-------|---|
| | настольного тенниса. |
| 17-18 | Обучение упражнениям с ракеткой. Тактические схемы. ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движения. Упражнения на развитие мышц рук. |
| 19-20 | Тренировка с ракеткой и мячом. Совершенствование перемещения. Игры с преподавателем. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч(например «вышибала»). Упражнения для развития координации движений. |
| 21-24 | Совершенствование имитации ударов толчок, подрезка, топ-спин. Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» |
| 25-28 | Совершенствование ударов справа «с лета». Упражнения на развитие координации движения. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. |
| 29-32 | Совершенствование ударов слева «с лета». Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. Разработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. |
| 33-36 | Двусторонняя игра. Игра в парах на счет. Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет. |

3 курс 6 семестр

| № п/п | Тема |
|----------|---|
| 1-2 | Совершенствование подачи разными ударами. Игра в разных направлениях. ОРУ. Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. |
| 3-4 | Отработка смены хватки ракетки. Игра с коротких и длинных мячей. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Игра с попаданием в определенный предмет. |
| 5-6 | Совершенствование игры на счет через сетку. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. |
| 7-8 | Совершенствование взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. |

| | |
|-------|--|
| | Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание |
| 9-10 | Игра через сетку по линии. Отработка ударов по линии. Техника выполнения ударов по высокому мячу. ОРУ. Прыжки в полном приседе. Бег с за- брасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии. |
| 11 | Обучение и совершенствование игре кроссом. Отработка ударом срезка. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом. Атакующие удары справа и слева разной силы и направления. |
| 12 | Обучение и совершенствование «резаным» ударам у стенки. Комбинации последовательности различных ударов. Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов. |
| 13-14 | Двухсторонняя игра в настольный теннис. Соревновательная практика. Игра в настольный теннис по правилам соревнований. Совершенствование парной игры в настольный теннис. |
| 15-16 | Двусторонняя игра на счет. Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет. Соревнования по настольному теннису среди студентов в отделении. |

4. 5. Лабораторные работы - не предусмотрены

4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

| № раздела | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение |
|-----------|---|
| 1 | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. |
| 2 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). |
| 3 | Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. |
| 4 | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. |
| 5 | Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда |

5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.

Оценочные материалы для текущего контроля. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля

Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение заданий на практическом занятии, самостоятельное выполнение индивидуальных домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания

5.1.1. Обязательные тесты определения физической подготовленности (контролируемые компетенции УК-7)

Таблица 4.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
(Мужчины)

| № п./п. | Характеристика направленности теста | Оценка в очках | | | | |
|------------|--|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Тест на скоростно-силовую подготовку (бег 100 м/сек) | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3. | Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.) | 12,0 | 12,35 | 13,10 | 14,1 | 14,5 |
| 4. | Плавание (мин, сек.) - 50 м - 100м | 40,0 1,40 | 44,0 1,50 | 48,0 2,00 | 57,0 2,15 | б/вр 2,30 |

Обязательные тесты определения физической подготовленности
(Женщины)

| № п./п. | Характеристика направленности теста | Оценка в очках | | | | |
|------------|---|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Тест на скоростно-силовую подготовку (бег 100 м/сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2. | Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 3. | Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.) | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| 4. | Плавание (мин, сек.) - 50 м - 100 м | 0,54 2,15 | 1,03 2,40 | 1,14 3,05 | 1,24 3,35 | б/вр 4,10 |

Тесты проводятся в начале учебного года (1,3,5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

5.1.2.Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)

Тесты определения физической подготовленности (контролируемые компетенции УК-7):

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
3. Челночный бег 3х10м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
6. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|---|---|---|
| Контрольные упражнения | Контроль за качеством и количеством выполняемых упражнений по разделам программы | Упражнения, предусмотренные разделами программы |
| Тесты определения физической подготовленности | Контрольные тесты физической подготовленности студентов, определяющих уровень развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости | Фонд тестовых заданий |

1. Бег 30 м с высокого старта проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пробегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студенту предоставляется одна попытка.

Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (юноши)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 1,2 | 4,4 и менее | 4,5 - 4,7 | 4,8 – 4,9 | 5,0 и более |
| 4-6 | 4,3 и менее | 4,4 - 4,6 | 4,7 - 4,8 | 4,9 и более |

Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (девушки)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 1,2 | 5,0 и менее | 5,1 - 5,5 | 5,6 – 5,7 | 5,8 и более |
| 4-6 | 5,1 и менее | 5,2 - 5,7 | 5,8 - 5,9 | 6,0 и более |

2. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Оценка результата в беге на 3000 м (юноши)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 1 | 12.40 и менее | 12.41 – 14.30 | 14.31 – 15.00 | 15.01 и более |
| 3-5 | 12.00 и менее | 12.01 - 13.40 | 13.41 -14.30 | 14.31 и более |

Оценка результата в беге на 2000 м (девушки)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|------------------------|-----------------|--------------|----------------------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 1 | 9.50 и м е н е е | 9.51 -11.20 | 11.21 -12.00 | 12.01 и б о л е е |
| 3-5 | 10.50 и м е н е е . | 10.51 -12.30 12 | 31 -13.10 | 13.11 и б о л е е |

3. Челночный бег 3х10 м. проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Студент, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Оценка результата в челночном беге 3х10 м с высокого старта (юноши)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 2 | 6,9 и менее | 7,0 - 7,6 | 7,7- 7,9 | 8,0 и более |
| 4-6 | 7,1 и менее | 7,2 - 7,7 | 7,8 - 8,0 | 8,1 и более |

Оценка результата в челночном беге 3х10 м с высокого старта (девушки)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 2 | 7,9 и менее | 8,0 - 8,7 | 8,8 - 8,9 | 9,0 и более |
| 4-6 | 8,2 и менее | 8,3 - 8,8 | 8,9 - 9,0 | 9,1 и более |

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для сцепления должно обеспечивать

хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра.

Оценка результата в прыжке в длину с места (юноши)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|-------------|----------|----------|-------------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 1,2 | 230 и более | 229 -210 | 209 -195 | 194 и менее |
| 3-6 | 240 и более | 239 -225 | 224 -210 | 209 и менее |

Оценка результата в прыжке в длину с места (девушки)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 1,2 | 185 и более | 184 - 170 | 169 - 160 | 159 и менее |
| 3-6 | 195 и более | 194 - 180 | 179 - 170 | 169 и менее |

5. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 110см. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Студенту предоставляется одна попытка. Количество подтягиваний фиксируется в разгах.

Оценка результата в подтягивании на высокой перекладине (юноши)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|------------|---------|---------|-----------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 1,2 | 14 и более | 13 - 11 | 10 - 9 | 8 и менее |
| 3-6 | 15 и более | 14 - 12 | 11 - 10 | 9 и менее |

Оценка результата в подтягивании на низкой перекладине (девушки)

| Семестр | Оценка |
|---------|--------|
|---------|--------|

| | | | | |
|-----|------------|---------|---------|------------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 1,2 | 19 и более | 18 -13 | 12 -11 | 10 и менее |
| 3-6 | 18 и более | 17 - 12 | 11 - 10 | 9 и менее |

6. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ноги расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения).

Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|------------|---------|---------|-----------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 2 | 13 и более | 8-12 | 7 - 6 | 5 и менее |

Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|------------|---------|---------|-----------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 2 | 16 и более | 15 - 9 | 8 - 7 | 6 и менее |
| 4-6 | 16 и более | 15 - 11 | 10 - 8 | 7 и менее |

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнять упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Студенту предоставляется одна попытка. Количество отжиманий фиксируется в разгах.

Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу

(юноши)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|------------|---------|---------|------------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 2 | 42 и более | 41 - 31 | 30 - 27 | 26 и менее |
| 4-6 | 44 и более | 43 - 32 | 31 - 28 | 27 и менее |

**Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу
(девушки)**

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|------------|---------|---------|-----------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 2 | 16 и более | 15 - 11 | 10 - 9 | 8 и менее |
| 4-6 | 17 и более | 16 - 12 | 11 - 10 | 9 и менее |

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнений создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами. Студент выполняет максимальное количество поднимание туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных поднимание туловища.

Оценка результата в поднимании туловища из положения лежа на спине (девушки)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|------------|---------|---------|------------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 2 | 44 и более | 43 - 36 | 35 - 33 | 32 и менее |
| 4-6 | 43 и более | 42 - 35 | 34 - 32 | 31 и менее |

Оценка результата в поднимании туловища из положения лежа на спине (юноши)

| Семестр | Оценка | | | |
|---------|------------|---------|---------|------------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла |
| 2 | 50 и более | 49 - 40 | 39 - 36 | 35 и менее |
| 4-6 | 48 и более | 47 | 46 - 33 | 32 и менее |

Студенты специальной медицинской группы проходят начальное тестирование, по тестам, которые им не противопоказаны по заболеванию, дальнейшее положительное оценивание идет даже при самых незначительных положительных изменениях в физических показателях.

Контрольные упражнения по настольному теннису
Таблица 6.

| № | Характеристика направленности тестов | Муж. / Жен | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|-----------------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|
| | | | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Специальная техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки (не менее) | М | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| | | Ж | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 2 | Подача ладонной стороной ракетки справа по диагонали стола (из 10 подач) | М | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| | | Ж | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 3 | Подача тыльной стороной ракетки слева по диагонали стола (из 10 подач) | М | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| | | Ж | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 4 | Контроль мяча ладонной стороной ракетки (из 15 передач) | М | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| | | Ж | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 5 | Контроль мяча тыльной стороной ракетки (из 15 передач) | М | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| | | Ж | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |

**Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2023 годы**

VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

Мужчины

| N п/п | Испытания (тесты)* | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | Бронзов ы знак | Серебряны й знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряны й знак | Золото й знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнаст скамье (ниже уровня скамьи - см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времен и |
| Для бесснежных районов страны. | | | | | | | |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| | стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | | | | | | |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| 11. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

Женщины

| N п/п | Испытания (тесты)* | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из пол стоя с прямыми | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | ногами на гимнаст скамье (ниже уровня скамьи- см) | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| | или на 5 км (мин, с) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| * Для бесснежных районов страны. | | | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | Без учета времени | Без учета времени | 1.14 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| 12. | самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контролируемые компетенции УК-7):

Примерные темы рефератов по дисциплине:

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Настольный теннис в Олимпийских играх.
3. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис.
4. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис.
5. Виды соревнований в настольном теннисе.
6. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
7. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
8. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
9. Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами.
10. Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры.
11. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.
12. Настольный теннис в физкультурно - оздоровительной работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
13. Настольный теннис в летних оздоровительных лагерях.

Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Требования к реферату: Общий объем реферата 20 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. *Уровень оригинальности текста – 60%*

Критерии оценки реферата:

«отлично» (5 балл) ставится, если выполнены все требования к

написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«хорошо» (4 балла) – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

«удовлетворительно» (3 балл) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

«неудовлетворительно» (0 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

5.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в виде проведения зачета.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 30 баллов.

Вопросы к зачёту (контролируемые компетенции УК-7):

Вопросы для устного опроса:

1. Основы физической культуры и ЗОЖ.
2. Закаливание. Виды закаливания.
3. Восстановление организма после нагрузки. Методы восстановления.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.
5. Определение понятия «сила». Развитие силы.
6. Определение понятия быстрота. Виды быстроты. Развитие быстроты в игровых видах спорта.
7. Определение понятия гибкости. Виды гибкости. Развитие гибкости в игровых видах спорта
8. Определение понятия ловкости. Развитие ловкости в игровых видах спорта.
9. Определение понятия «выносливость». Виды выносливости. Развитие выносливости в игровых видах спорта.
10. Техника настольного тенниса.
11. Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (настольный теннис) оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (настольный теннис) является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках

разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 30 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в 2,4,6 семестрах является зачет.

Организация текущего контроля успеваемости студентов

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, активное участие на занятиях, успешная сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях КБГУ.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка **«зачтено»** ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка **«не зачтено»** ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения

| № | Контрольные мероприятия | Максимальный балл | Распределение по контрольным точкам |
|---------------|--|--------------------------|--|
| 1 | Посещение занятий | 10 | 3+3 +4 |
| 2 | Тестирование | | |
| 3 | Коллоквиум | | |
| 4 | Иные формы контроля (сдача контрольных нормативов) | 60 | 20 + 20 + 20 |
| Итого: | | 70 | 23 + 23+ 24 |

Сформированность компетенции в результате изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (настольный теннис).

Общая физическая подготовка» у студентов оценивается на основе выполнения ими контрольных нормативов и способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности. Каждый студент, изучающий дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (настольный теннис), должен ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре, особенностями проведения основных частей занятий, знать основные средства и методы общей физической подготовки и ее влияние на организм человека, уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний.

Для оценки полученных знаний, умений и навыков используются следующие контрольные задания, предлагаемые преподавателем по своему выбору каждому студенту:

1. Построение тренировочных занятий по физической культуре и особенности проведения их основных частей.
2. Средства физической культуры.
3. Методы физической культуры.
4. Анализ техники выполнения упражнений (по выбору).
5. Нетрадиционные виды спорта.
6. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.
7. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития выносливости.
8. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для

развития силы.

9. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития гибкости.

10. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.

11. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Критерии оценивания сформированности компетенции:

– **«зачтено»** Студент выполняет контрольные нормативы не менее чем на 60%, умеет технически точно выполнять общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Знает правила проведения соревнований по изучаемым видам, может осуществить судейство по изучаемым видам, организовать место соревнований. Демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы;

– **«не зачтено»** Студент не может выполнить все вышеперечисленное.

- *Обучающийся может получить дополнительные баллы по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту за получение золотого, серебряного или бронзового значка ГТО. Выполнение нормативов комплекса ГТО осуществляется добровольно. При выполнении нормативов комплекса ГТО определяется уровень общефизической подготовленности обучающегося.*

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Индикаторы компетенции УК-7 (бакалавриат)

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора | Дисциплина | Результаты |
|--|---|-----------------------------|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Физическая культура и спорт | <u>Знать:</u> основы применения средств и методов физической культуры |
| | | | <u>Уметь:</u> использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности |
| | | | <u>Владеть:</u> средствами и методами физического |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | | самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья |
| | УК-7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | <u>Знать:</u> основы применения избранного вида спортивной деятельности <u>Уметь:</u> использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности <u>Владеть:</u> средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. |
| | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | <u>Знать:</u> основы организации здорового образа жизни <u>Уметь:</u> планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности <u>Владеть:</u> навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности |
| | | | |

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить:

способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7).

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006г. [Электронный ресурс] // <http://narod.ru/disk/33813024001/The%20theory%20and%20technique%20of%20table%20tennis%20of%20Barchukova.rar.html> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис М.: ФиС 1990 г. [Электронный ресурс] // <http://narod.ru/disk/33812824001/Table%20tennis%20of%20Barchukova.rar.html> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019.
3. Подробные правила настольного тенниса [Электронный ресурс] // <http://narod.ru/disk/33812806001/Detailed%20rules%20of%20table%20tennis.rar.html> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019.

7.2 Дополнительная литература:

1. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым «Виста Спорт», 2005г. [Электронный ресурс] // <http://narod.ru/disk/33812863001/Table%20tennis.%20Technics%20with%20Vladimir%20Samsonov.rar.html> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис «Советский спорт», Москва, 1989 г. [Электронный ресурс] // <http://narod.ru/disk/33812812001/Learn%20to%20play%20table%20tennis%20of%20Barchukova.rar.html> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019.
3. Настольный теннис «Физкультура и спорт», 1987 г. [Электронный ресурс] // <http://narod.ru/disk/11376508001/ntbook.rar.html> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019.
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой «Лениздат», 1989 г. [Электронный ресурс] // <http://narod.ru/disk/33813024001/The%20theory%20and%20technique%20of%20table%20tennis%20of%20Barchukova.rar.html> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019.
5. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис Издательство «Олимпия Пресс», 2005 г. [Электронный ресурс] // <http://narod.ru/disk/33812869001/The%20short%20encyclopedia%20of%20table%20tennis.rar.html> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019.

7.3. Периодические издания

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

7.4 Интернет ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

информационные справочные системы:

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL:
<http://www.consultant.ru>
2. Справочная правовая система «Гарант». URL:
<http://www.garant.ru>.

иные интернет-источники:

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культур <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре:
<http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

Сведения об электронных информационных ресурсах, к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ.

| №п/п | Наименование электронного ресурса | Краткая характеристика | Адрес сайта | Условия доступа |
|------|---|---|---|---------------------------|
| 1. | «Web of Science» (WOS) | Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около 12,5 тыс. журналов | http://www.isiknowledge.com/ | Доступ по IP-адресам КБГУ |
| 2. | Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии» | Реферативная и аналитическая база данных, содержащая 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий); 6,8 млн. докладов из трудов | http://www.scopus.com | Доступ по IP-адресам КБГУ |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| | | конференций | | |
| 3. | Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ) | Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе | http://elibrary.ru | Полный доступ |
| 4. | ЭБС «Консультант студента» | 13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий. | http://www.studmedlib.ru http://www.medcollegelibrary.ru | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 5. | ЭБС «Лань» | Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. | https://e.lanbook.com/ | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 6. | Национальная электронная библиотека РГБ | Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, | https://нэб.рф | Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| | | содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний | | |
| 7. | ЭБС «IPRbooks» | 107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий. | http://iprbookshop.ru/ | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 8. | ЭБС «Юрайт» для СПО | Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. | https://www.biblio-online.ru/ | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 9. | Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина | Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, русской государственности, русскому языку и праву | http://www.prilib.ru | Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214) |
| 10. | ЭБС КБГУ | (электронный каталог фонда + полнотекстовая БД) | http://lib.kbsu.ru | Полный доступ |

7.5. Методические указания к практическим (семинарским) занятиям

Методические указания к проведению практических занятий по настольному теннису

Техника безопасности при занятиях настольным теннисом

При занятиях настольным теннисом должны соблюдаться те же правила техники безопасности, что и при занятиях всеми спортивными и подвижными играми.

1. Общие требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Тренер-преподаватель должен:

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов; проверка исправности ракеток, воланов, надежности крепления сетки, стоек и т.д.);
- провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья детей;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях по настольному теннису.

Обучающийся должен:

- подготовить спортивную обувь и форму для занятия по настольному теннису и своевременно переодеться;
- снять посторонние предметы (украшения и т.д.);
- коротко подстричь ногти.

2. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом:

Тренер-преподаватель должен:

- провести разминку.
- контролировать соблюдение правил техники безопасности обучающимися;
- методически грамотно организовывать и проводить занятия;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия ребенка прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

Обучающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; использовать ракетку только по назначению;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять упражнения сломанной ракеткой и сломанным мячом;
- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;
- не ходить за мячом или другим инвентарём без разрешения тренера;
- не класть ракетку на пол, чтобы случайно не наступить на неё (можно испортить ракетку или получить травму);
- не бросать ракетку, не опираться на неё, не стучать ободом по чему-либо;
- соблюдать достаточные интервалы и дистанцию при выполнении упражнений;
- быть внимательным при перемещении по залу во время

выполнения упражнений другими обучающимися;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

3. Общие требования безопасности по окончании занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- провести заминку;
- убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно завершить занятие.

Обучающийся должен:

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Последовательность обучения основным приемам игры

Прежде чем обучать детей непосредственно игре в настольный теннис, тренер должен подготовить их по следующим показателям:

1. выработать соответствующую осанку;
2. сформировать физические качества: силу удара, быстроту реакции, передвижения и т.д.;
3. выработать подвижность кисти руки, давая с этой целью упражнения, развивающие пальцы, суставы кисти руки;
4. подвести детей к эффективному освоению правил игры;

Одновременно с решением вышеназванных задач идет обучение основным приемам игры в настольный теннис в следующей последовательности:

- ознакомление с теннисным мячом (подготовительные упражнения - броски, ловля теннисного мяча);
- обучение хватке ракетки;
- жонглирование теннисным мячом;
- обучение стойке теннисиста;
- обучение технике ударов ракеткой справа, слева;
- обучение подаче;
- игра в паре с тренером;
- игра в паре с партнером;

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Необходимый для реализации занятий по данной дисциплине оборудование и инвентарь включает в себя:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивный зал (игровой)
- ✓ ракетки для настольного тенниса
- ✓ мячи для настольного тенниса
- ✓ гимнастические коврики
- ✓ теннисные столы

✓ стойки, флажки, фишки, скакалки, рулетка, секундомер
спортивные гранаты (м, ж)

*Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с
ограниченными возможностями здоровья*

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Приложение 1

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» по специальности 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки «уголовно-правовой».

на _____ учебный год

| № п/п | Элемент (пункт) РПД | Перечень вносимых изменений (дополнений) | Примечание |
|----------|---------------------|---|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

наименование кафедры

протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой

подпись, расшифровка подписи, дата