

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

Б1.В.ДВ.03.06
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Настольный теннис.

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

направленность (профиль)
Электроснабжение

Форма обучения: очная

Год набора: 2019

Общая трудоемкость: 0 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

Рабочую программу составил(и):

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

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

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

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

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

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

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Электроснабжение и электротехника»

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

В.В.Вахнина

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № _1_ от «7» сентября 2018 г.).

1. Цель освоения дисциплины

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

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

3. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|--|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Знать: <ul style="list-style-type: none">– основы здорового образа жизни студента;– роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;– социально-биологические основы физической культуры. |
| | | Уметь: <ul style="list-style-type: none">– применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся;– решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия;– работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия.– проводить самооценку работоспособности и утомления– составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|---|
| | | <p>рекреационной и восстановительной направленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда; – нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности; – должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; – экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья; – методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью. |

4. Структура и содержание дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Схема расчета итогового балла

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

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

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

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

Студент должен:

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

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

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

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

7.2.1. Комплекс упражнений

(наименование оценочного средства)

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

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

Критерии оценки:

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

7.2.2. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

Критерии оценки:

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

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

7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

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

Критерии оценки:

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

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

7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

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

Критерии оценки:

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

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

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

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

Критерии оценки:

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

«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

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

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

Критерии оценки:

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

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

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

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

7.3.2. Критерии и нормы оценки

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

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

8.2. Дополнительная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|---------------------|---------------------------------------|---|-------------|---|
| 1 | Т. Н. Мостовая | Физическая культура. Подвижные игры в | Учебно-методическое | 2016 | ЭБС «IPRbooks» |

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

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

8.4. Перечень программного обеспечения

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

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

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|----------|---|---|
| 1 | Спортивный зал (Ф-201) | Баскетбольные щиты, скамейки, минифутбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки, теннисные столы, перекладины для подтягивания |
| 2 | Спортивный зал (Г-107) | Скамейки деревянные, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, теннисный стол, мячи: баскетбольные, волейбольные, скакалки. |
| 3 | Помещение для самостоятельной работы студентов. (Г-401) | Стол учебный, стулья учебные, ПК с выходом в сеть Интернет |