

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Академия физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Академии физической культуры и
спорта



Степанова Т.А./

(Ф.И.О.)

28 июня 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)

Направление подготовки/специальность:

все направления подготовки

Уровень образования:

бакалавр

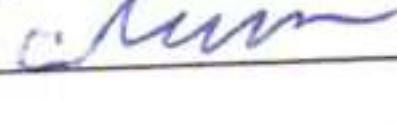
Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

г. Ростов-на-Дону, 2018

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры
«__04__» июня 2018 г., протокол № 10

Составитель:

	Кожин В.В., ассистент
	Ковтуненко А.В., ст. преподаватель
	Бабенко Е.И., преподаватель
	Липчанский В.В., ст. преподаватель

Программа утверждена на заседании Ученого совета
Академии физической культуры и спорта
протокол № 8 от 28.06.2018

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Цели освоения дисциплины: формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности.

2. Задачи дисциплины:

- 1) освоение основных ценностей физической культуры, обеспечивающее повышение уровня личностного здоровья, эффективное самосовершенствование и самовоспитание;
- 2) обеспечить уровень подготовленности, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов с необходимым запасом знаний, умений и навыков, а также достаточным уровнем физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья и трудовой деятельности;
- 3) включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику, её активное творческое использование во всестороннем развитии личности;
- 4) содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- 5) формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 6) формирование умения выбора и использования физических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств изучаемого вида спорта (физкультурно-оздоровительной деятельности) с учетом уровня физической подготовленности занимающихся;
- 7) формирование навыка самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры, спорта и оздоровительных технологий;
- 8) овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой, принципами здорового образа жизни;
- 9) организация оптимального двигательного режима студенческой молодежи.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

2.1. Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)» относится к блоку Б1 основной образовательной программы бакалавриата по всем направлениям подготовки и предназначена для студентов 1-3 курсов (1-5 семестры).

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего общего образования (учебная программа по дисциплине «Физическая культура»), а также использование знаний, умений и компетенций, сформированных при освоении дисциплины «Культура здоровья» блока Б1.

Знания: согласно требованиям, к обязательному минимуму содержания среднего общего образования влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Самоконтроль при занятиях настольным теннисом.

Умения: выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях; пользоваться инвентарем и оборудованием для занятий настольного тенниса.

Навыки: использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, технически правильно и безопасно выполнять основные двигательные действия.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общекультурной компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по всем направлениям подготовки (специальности):

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Шифр и формулировка компетенций (результаты освоения ОП)	Элементы компетенций, формируемые дисциплиной
Общекультурные компетенции (ОК)	
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания: 1. Научно-практические основы и принципы физической культуры, оздоровительных технологий, здорового образа и стиля жизни; 2. Значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям, формировании здорового образа жизни; 3. Роль настольного тенниса как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта; 4. Технику выполнения основных игровых действий в настольном теннисе.
	Умения: 1. Составлять индивидуальные комплексы игровых действий в настольном теннисе, различной направленности; 2. Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.
	Навыки: 1. Владеть методикой подбора средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности; 2. Осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма, физического развития и физической подготовленности; 3. Использовать средства физической культуры для физического самосовершенствования, повышения работоспособности, укрепления здоровья, развития профессионально важных психофизических способностей и качеств личности.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

Трудоемкость дисциплины составляет – зачетных единиц, 328 аудиторных часов, в том числе зачетных единиц, часов на экзамен (при наличии).

Форма отчетности: зачет – 2, 4, 5 семестры.

4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Самостоятельная работа				
		Контактная работа обучающихся	преподавателя с			
		Лекции	Практические (лабораторные занятия)	Семинарские занятия		
1	Начальная подготовка (НП 1) Модуль 1. Настольный теннис: основные принципы и особенности. Правила и направления занятий настольным теннисом. Противопоказания и ограничения при занятиях настольным теннисом. Правила поведения в игровом зале. Техника безопасности на занятиях. Модуль 2. Правила игры в современном настольном теннисе, их влияние на характер и содержание игры. Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение. Обучение стойкам и передвижениям теннисиста. Обучение хватке ракетки и передвижения с теннисным мячом. Обучение накатом. Обучение срезком. Обучение прямой подачи. Обучение подачи подрезкой.	1	64	-		Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - учёт посещаемости практических занятий, специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (освоение техники выполнения упражнений, оценка выполнения контрольных упражнений и требований), оценка уровня общей физической и технической подготовленности, определение динамики

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа обучающихся	преподавателя	Самостоятельная работа	
						показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем.
2	Начальная подготовка (НП 2) 1 Модуль. Тактика как средство спортивной борьбы в настольном теннисе. Тактика игры в настольном теннисе. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в настольном теннисе. 2 Модуль. Тактика одиночных игр. (Тактика подач. Тактика приема подач. Тактика розыгрыша очка). Тактика парных игр (Тактика подач. Тактика приема подач. Тактика розыгрыша очка). Тактика игры против «атакующего». Тактика игры против «защитника».	2	64	–	–	Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - учёт посещаемости практических занятий, специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (освоение техники выполнения упражнений, оценка выполнения контрольных упражнений и требований), оценка уровня общей физической и технической подготовленности, определение динамики показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем. Форма промежуточной аттестации - зачёт.
3	Базовая подготовка (БП 1) 1 Модуль. Характеристика специальных физических качеств теннисистов.	3	68	–	–	Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - учёт посещаемости

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа обучающихся	преподавателя	Самостоятельная работа	
	Обучение использованию средств и методов для воспитания специальных физических качеств теннисистов. Анализ современных средств и методов специальной физической подготовки в настольном теннисе. 2 Модуль. Средства и методы воспитания специальных физических качеств теннисистов. Методы и средства восстановления в настольном теннисе. Выполнение заданий по физической, технико-тактической подготовке, исправление ошибок, повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности. ОФП. Учебно-тренировочные игры.					практических занятий, специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (освоение техники выполнения упражнений, оценка выполнения контрольных упражнений и требований), оценка уровня общей физической и технической подготовленности, определение динамики показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем.
4	Базовая подготовка (БП 2) 1 Модуль. Применение технических средств, тренажёрных устройств в тренировке по настольному теннису. Развитие скоростной выносливости, быстроты реакции на движущийся предмет и пр. Учебно-тренировочные игры одиночные и парные. Выполнение заданий по физической и технико-тактической подготовке. 2 Модуль. Классификация основных травм теннисистов. Основные причины травматизма в настольном теннисе. Профилактика травм. Основные средства восстановления теннисиста. Питание теннисиста. Питание как основной	4	68	–	–	Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - учёт посещаемости практических занятий, специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (освоение техники выполнения упражнений, оценка выполнения контрольных упражнений и

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа обучающихся	работа преподавателя	Самостоятельная работа	
	фактор физического состояния спортсмена. Режим питания. Суточный рацион питания и питьевой режим. Витамины и пищевые добавки. Использование различных тактических методик во время игры. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.					требований), оценка уровня общей физической и технической подготовленности, определение динамики показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем. Форма промежуточной аттестации – зачет.
5	Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1) 1 Модуль. Цель, задачи, содержание и факторы психологической подготовки. Характеристика основных сторон психологической подготовки. Значение теоретической и интеллектуальной подготовки. Возрастные особенности при занятиях настольным теннисом. Права и обязанности игрока. Роль тренера в управлении в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и во время соревнований. Тренер как основная фигура в подготовке теннисиста и становлении личности игрока. Воспитательная работа тренера. 2 Модуль. Технические элементы игры. Тактические действия в защите, нападении. Различные технико-тактические действия в различных игровых ситуациях. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры с методикой судейства.	5	64	–	–	Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - учёт посещаемости практических занятий, специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (освоение техники выполнения упражнений, оценка выполнения контрольных упражнений и требований), оценка уровня общей физической и технической подготовленности, определение динамики показателей физической подготовленности по сравнению с исходным

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа обучающимися	преподавателя с	
					уровнем. Форма промежуточной аттестации – зачет.
Итого часов			–	328	–

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Очно-заочная, заочная формы обучения

Трудоемкость дисциплины составляет – зачетных единиц, 6 аудиторных часов и 322 часа самостоятельной работы, в том числе зачетных единиц, часов на экзамен (при наличии).

Форма отчетности: зачет – 5 семестр/ 8 триместр.

4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа обучающимися	преподавателя с	
			Лекции	Практические (лабораторные занятия)	Семинарские занятия
					Самостоятельная работа

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа обучающихся	работа преподавателя	с		
1	Начальная подготовка (НП 1) Модуль 1. Настольный теннис: основные принципы и особенности. Правила и направления занятий настольным теннисом. Противоположения и ограничения при занятиях настольным теннисом. Правила поведения в игровом зале. Техника безопасности на занятиях. Модуль 2. Правила игры в современном настольном теннисе, их влияние на характер и содержание игры. Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение. Обучение стойкам и передвижениям теннисиста. Обучение хватке ракетки и передвижения с теннисным мячом. Обучение накатом. Обучение срезком. Обучение прямой подачи. Обучение подачи подрезкой.	1	–	–	–	60	Ведение дневника самоконтроля
2	Начальная подготовка (НП 2) 1 Модуль. Тактика как средство спортивной борьбы в настольном теннисе. Тактика игры в настольном теннисе. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в настольном теннисе. 2 Модуль. Тактика одиночных игр. (Тактика подач. Тактика приема подач. Тактика розыгрыша очка). Тактика парных игр (Тактика подач. Тактика приема подач. Тактика розыгрыша очка). Тактика игры против «атакующего». Тактика игры против «защитника».	2	–	–	–	60	Ведение дневника самоконтроля
3	Базовая подготовка (БП 1)	3	–	–	–	60	

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
						Самостоятельная работа	
			Контактная работа обучающихся	работа преподавателя	с		
	1 Модуль. Характеристика специальных физических качеств теннисистов. Обучение использованию средств и методов для воспитания специальных физических качеств теннисистов. Анализ современных средств и методов специальной физической подготовки в настольном теннисе. 2 Модуль. Средства и методы воспитания специальных физических качеств теннисистов. Методы и средства восстановления в настольном теннисе. Выполнение заданий по физической, технико-тактической подготовке, исправление ошибок, повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности. ОФП. Учебно-тренировочные игры.					Ведение самоконтроля Дневника	
4	Базовая подготовка (БП 2) 1 Модуль. Применение технических средств, тренажёрных устройств в тренировке по настольному теннису. Развитие скоростной выносливости, быстроты реакции на движущийся предмет и пр. Учебно-тренировочные игры одиночные и парные. Выполнение заданий по физической и технико-тактической подготовке. 2 Модуль. Классификация основных травм теннисистов. Основные причины травматизма в настольном теннисе. Профилактика травм. Основные средства восстановления теннисиста. Питание теннисиста. Питание как основной фактор физического состояния спортсмена. Режим питания. Суточный рацион питания и питьевой режим. Витамины и пищевые добавки.	4	-	-	60	Ведение Дневника самоконтроля	

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа обучающимися	работа преподавателя	Самостоятельная работа	
	Использование различных тактических методик во время игры. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.					
5	Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1) 1 Модуль. Цель, задачи, содержание и факторы психологической подготовки. Характеристика основных сторон психологической подготовки. Значение теоретической и интеллектуальной подготовки. Возрастные особенности при занятиях настольным теннисом. Права и обязанности игрока. Роль тренера в управлении в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и во время соревнований. Тренер как основная фигура в подготовке теннисиста и становлении личности игрока. Воспитательной работа тренера. 2 Модуль. Технические элементы игры. Тактические действия в защите, нападении. Различные технико-тактические действия в различных игровых ситуациях. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры с методикой судейства.	5	6	-	82	Формы текущего контроля успеваемости - учёт посещаемости практических занятий, определение динамики показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем, ведение Дневника самоконтроля. - Объективные и субъективные показатели самоконтроля. - Исследование физического развития (измерение антропометрических и функциональных показателей) - Исследование функционального состояния организма (измерение функциональных показателей и оценка их в соответствии с нормативами по возрасту и полу)

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа обучающимися	работа преподавателя с	Самостоятельная работа	
						- представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности - составление индивидуального комплекса силовых упражнений
Итого часов			–	6	–	Форма промежуточной аттестации – зачет.
					322	

4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся очной формы обучения по дисциплине не предусмотрена

План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся очной-заочной и заочной формы обучения по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Формы контроля	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		

1	Начальная подготовка (НП 1) Модуль 1. Настольный теннис: основные принципы и особенности. Правила и направления занятий настольным теннисом. Противоположения и ограничения при занятиях настольным теннисом. Правила поведения в игровом зале. Техника безопасности на занятиях. Модуль 2. Правила игры в современном настольном теннисе, их влияние на характер и содержание игры. Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение. Обучение стойкам и передвижениям теннисиста. Обучение хватке ракетки и передвижения с теннисным мячом. Обучение накатом. Обучение срезком. Обучение прямой подачей. Обучение подаче подрезкой.	Ведение Дневника самоконтроля	-	60	-	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 448 с
2	Начальная подготовка (НП 2) 1 Модуль. Тактика как средство спортивной борьбы в настольном теннисе. Тактика игры в настольном теннисе. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в настольном теннисе. 2 Модуль. Тактика одиночных игр. (Тактика подач. Тактика приема подач. Тактика розыгрыша очка). Тактика парных игр (Тактика подач. Тактика приема подач. Тактика розыгрыша очка). Тактика игры против «атакующего». Тактика игры против «защитника».	Ведение Дневника самоконтроля	-	60	-	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 448 с

[illegible]

Классификация основных травм теннисистов. Основные причины травматизма в настольном теннисе. Профилактика травм. Основные средства восстановления теннисиста. Питание теннисиста. Питание как основной фактор физического состояния спортсмена. Режим питания. Суточный рацион питания и питьевой режим. Витамины и пищевые добавки. Использование различных тактических методик во время игры. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.	Ведение Дневника самоконтроля 82 учёт посещаемости практических занятий, определение динамики показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем, ведение Дневника самоконтроля.	Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А.М. Митяева. – М Академия, 2010. – 192 с.
---	--	---

	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры с методикой судейства.								
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)						322			
Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)						322			

4.3 Содержание учебного материала

1. Начальная подготовка (НП 1)

1 Модуль.

Настольный теннис: основные принципы и особенности.

Правила и направления занятий настольным теннисом. Противопоказания и ограничения при занятиях настольным теннисом. Правила поведения в игровом зале. Техника безопасности на занятиях.

2 Модуль.

Правила игры в современном настольном теннисе, их влияние на характер и содержание игры.

Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение.

Обучение стойкам и передвижениям теннисиста. Обучение хватке ракетки и передвижения с теннисным мячом. Обучение накатом. Обучение срезком. Обучение прямой подачи. Обучение подачи подрезкой.

2. Начальная подготовка (НП 2)

1 Модуль.

Тактика как средство спортивной борьбы в настольном теннисе.

Тактика игры в настольном теннисе. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.

Виды тактики в настольном теннисе.

2 Модуль.

Тактика одиночных игр. (Тактика подач. Тактика приема подач. Тактика розыгрыша очка).

Тактика парных игр (Тактика подач. Тактика приема подач. Тактика розыгрыша очка).

Тактика игры против «атакующего».

Тактика игры против «защитника».

3. Базовая подготовка (БП 1)

1 Модуль.

Характеристика специальных физических качеств теннисистов.

Обучение использованию средств и методов для воспитания специальных физических качеств теннисистов.

Анализ современных средств и методов специальной физической подготовки в настольном теннисе.

2 Модуль.

Средства и методы воспитания специальных физических качеств теннисистов. Методы и средства восстановления в настольном теннисе.

Выполнение заданий по физической, технико-тактической подготовке, исправление ошибок, повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности. ОФП.

Учебно-тренировочные игры.

4. Базовая подготовка (БП 2)

1 Модуль.

Применение технических средств, тренажёрных устройств в тренировке по настольному теннису.

Развитие скоростной выносливости, быстроты реакции на движущийся предмет и пр.
Учебно-тренировочные игры одиночные и парные. Выполнение заданий по физической и технико-тактической подготовке.

2 Модуль.

Классификация основных травм теннисистов. Основные причины травматизма в настольном теннисе.

Профилактика травм. Основные средства восстановления теннисиста. Питание теннисиста. Питание как основной фактор физического состояния спортсмена. Режим питания. Суточный рацион питания и питьевой режим. Витамины и пищевые добавки.

Использование различных тактических методик во время игры.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Учебно-тренировочные игры.

5. Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1)

1 Модуль.

Цель, задачи, содержание и факторы психологической подготовки.

Характеристика основных сторон психологической подготовки.

Значение теоретической и интеллектуальной подготовки. Возрастные особенности при занятиях настольным теннисом. Права и обязанности игрока.

Роль тренера в управлении в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и во время соревнований. Тренер как основная фигура в подготовке теннисиста и становлении личности игрока. Воспитательная работа тренера.

2 Модуль.

Технические элементы игры. Тактические действия в защите, нападении. Различные технико-тактические действия в различных игровых ситуациях.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Учебно-тренировочные игры с методикой судейства

V. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Бинарное занятие – это средство обучения студента, организованное в форме диалога двух субъектов образования: преподаватель и студент, аспирант и студент, два преподавателя, использующие различные технологии обучения.

Проблемно-поисковое занятие – новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. Содержание проблемы раскрывается путём организации поиска способов её решения (анализ, систематизация, классификация, суждение), суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения, принятия коллегиального решения. Проблемно-поисковое занятие формирует у обучающихся навыки исследовательской деятельности, умение работать в команде, сотрудничать и вступать в диалог.

Занятие с программированными ошибками рассчитано на стимулирование студентов к постоянному контролю предлагаемой информации, активизацию внимания и вовлечение в процесс усвоения знаний. В конце занятия проводится вынесение заключения о работе слушателей и разбор сделанных ошибок. Данная форма позволяет развить у обучаемых коммуникативные навыки (навыки общения), умение оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, выделять неверную и неточную информацию, снимать психологическую и физическую нагрузку на занятии.

Занятие с «обратной связью» предполагает актуализацию полученных ранее знаний путём выяснения реакции участников на обсуждаемые темы. Обратная связь на занятии позволяет выяснить реакцию участников на обсуждаемые темы, увидеть достоинства и недостатки организации и проведения обучения, сформировать общее представление об

уровне владения обучающимися учебным материалом, развивать коммуникативные навыки.

Работа в малых группах – это форма проведения занятия, позволяющая всем обучающимся возможность участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (умение активно слушать, достигать лучшего взаимопонимания, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия, аргументировать собственное мнение, оппонировать собеседнику).

Тренинг – это процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка. Тренинг позволяет дать его участникам недостающую информацию, сформировать навыки устойчивости к давлению, навыки безопасного поведения, способствует активному вовлечению всех участников в процесс обучения.

В рамках организации самостоятельной работы предусмотрены:

- 1) работа со специальной литературой;
- 2) поиск дополнительной информации в Интернет-пространстве;
- 3) просмотр обучающих видеофильмов; изучение онлайн-курсов по физкультурному образованию, участие в вебинарах.
- 4) встречи с известными спортсменами, заслуженными тренерами РФ, представителями общественных федераций и спортивных клубов, мастер-классы экспертов и специалистов.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Полный комплект контрольно-оценочных материалов (Фонд оценочных средств) оформлен в виде приложения к рабочей программе дисциплины.

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, В.Я. Кикоть. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с.
2. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Г. Бабушкин, В.А. Барановский, Л.Н. Вериги. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012. – 124 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706.html>
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 448 с.
4. Иванов Н. Т. Курс лекций по физической культуре / Н.Т. Иванов. – АСОУ, 2012.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с.
6. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2010. – 296 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868.html>
7. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский университет дружбы народов, 2013. – 228 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>

8. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.А. Лысова. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>
9. Материалы истории развития физической культуры и спорта. – Ростов н/Д.: РГПУ, 2000. – 74 с.
10. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2010. – 192 с.
11. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания / – Электрон. текстовые данные. – Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 44 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>
12. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.
13. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский университет дружбы народов, 2009. – 280 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11556.html>

7.2. Дополнительная литература

1. Андреев В. Н. Атлетическая гимнастика: метод. пособие / В.Н. Андреев, Л.В. Андреева. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 127 с.
2. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : лекции / А.М. Ахметов. – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. – 213 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219.html>
3. Денисенко В. А., Иванов Н. Т. Самоконтроль физического состояния студента: метод. пособие. – АСОУ, 2010.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Олимпийский учебник студентов: пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высш. учеб. заведениях / В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

7.3. Список авторских методических разработок

1. Дневник самоконтроля: рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие для образовательных учреждений высшего образования / М.Н. Шкурпит, Т.П. Верина, Т.Г. Ефремова. Ростов-н/Д, 2015.– 44 с.

7.4. Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе».
2. Журнал «Теория и методика физической культуры и спорта».

7.5. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks [www. iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
2. Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/>
3. Федерация настольного тенниса России <http://ttfr.ru/>

7.6. Программное обеспечение информационно-коммуникационных технологий Microsoft Windows

8. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебно-лабораторное оборудование.

Плоскостные спортивные сооружения.

Игровые залы.

Необходимый инвентарь и оборудование для проведения учебно-тренировочных занятий: столы для настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса.

8.2. Программные средства

Microsoft Windows

8.3. Технические и электронные средства

Информационное игровое табло

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Начальная подготовка (НП 1)

Цель подготовки:

- овладение знаниями в области истории развития настольного тенниса, основными ее принципами и видами;
- овладение навыками стойки и перемещении в настольном;
- выбор режима игровой тренировки;
- овладение рациональной техникой упражнений с использованием шарика для настольного тенниса;
- овладение навыками самоконтроля в процессе занятий настольного тенниса;
- повышение уровня общей физической подготовленности.

2. Начальная подготовка (НП 2)

Цель подготовки:

- овладение знаниями об особенностях настольного тенниса как игрового вида спорта;
- формирование умения составлять индивидуальную программу занятий;
- овладение рациональной техникой комбинированных упражнений;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- овладение навыками хвате ракетки и передвижении с теннисным шариком;

Базовая подготовка (БП 1)

Цель подготовки:

- овладение комплексами упражнений для развития точности попадания по столу;
- овладение навыками наката, срезки;

- ознакомление со специфическими методами и упражнениями настольного тенниса;
- совершенствование техники настольного тенниса;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Базовая подготовка (БП 2)

Цель подготовки:

- развитие общей и специальной физической подготовленности;
- овладение навыками прямой подачи и подачи с подрезкой;
- развитие координационной и функциональной подготовленности;
- овладение правилами и основными техническими приемами игры настольного тенниса.

Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1)

Цель подготовки:

- повышение уровня технической подготовленности;
- совершенствование техники выполнения упражнений настольного тенниса;
- овладение навыком составления и обоснования индивидуальных комплексов упражнений;
- повышение уровня игры в настольный теннис.

Содержание практических занятий по видам спортивной или физкультурно-оздоровительной деятельности включает следующие модули:

- общая физическая подготовка (ОФП) - развитие и совершенствование основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;
- специальная физическая и техническая подготовка (СФП и ТП) - развитие и совершенствование специальных физических качеств в избранном виде спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности, а также изучение и совершенствование технических и тактических (при занятиях избранным видом спорта) действий.

Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты и задания, проводимые в индивидуальной, парной и групповой формах. Основу системы текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации студентов по дисциплине составляет балльно-рейтинговая система оценки.

Оценка рейтинга промежуточной аттестации студентов складывается из суммы баллов текущего и рубежного контроля.

В связи с особенностью преподавания дисциплины, важностью и необходимостью регулярности и систематичности занятий, в показатель текущего контроля введена количественная оценка посещаемости занятий.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе реализации модуля и включает, помимо посещаемости, оценку активности студентов на практических занятиях и положительную динамику показателей их физической и технической подготовленности.

Рубежный контроль успеваемости предусматривает выполнение не более 5 тестов (3 обязательных и 2 дополнительных), оценивающих уровень физической подготовленности и технических действий в выбранном виде двигательной деятельности (спортивной специализации).

При определении рейтинга предусмотрено начисление бонусных баллов за активность, проявленную студентами в физкультурно-оздоровительной, спортивной, учебно-исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студента очно-заочной и заочной формы обучения

Особенностью реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формам, при сочетании различных форм обучения, является их интенсивная самостоятельная работа, которая рассматривается как один из видов познавательной деятельности, направленной на образовательную подготовку обучающихся (получение теоретических знаний и их практическое использование в жизненных ситуациях). Элективные дисциплины по физической культуре и спорту обеспечивают операционное овладение обучающимися методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. Учебные занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту проводятся:

для образовательных программ, реализуемых в очно-заочной и заочной формах, – в форме контактной работы, включающей практические занятия объемом не более 6 академических часов в пятом семестре (восьмом триместре), и самостоятельной работы объемом не менее 322 академических часа, которые распределяются на период 1-5 семестр (1-8 триместр). Индивидуальные задания для самостоятельной работы обучающихся, а также методические указания по освоению элективных курсов по физической культуре и спорту, учитывающие особенности самостоятельной работы обучающихся при очно-заочной и заочной формах, устанавливаются рабочей программой соответствующего элективного курса по физической культуре и спорту.

Результат самостоятельной работы обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения оформляется в виде дневника самоконтроля (Приложение к рабочей программе дисциплины) и оценивается на практических занятиях посредством демонстрации обучающимся навыков контроля функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.

Для усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа предполагает дополнительную подготовку к практическому занятию. Самостоятельная работа является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Цель самостоятельной работы - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Методические рекомендации по заполнению Дневника самоконтроля представлены в Приложении к рабочей программе дисциплины.

IX. УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)»

зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: - лекций, 328 практич. и т.д.

Ассистент Кожин Владимир Владимирович ассистент, Ковтуненко А.В., ст.преп., Бабенко Е.И. преп., Липчанский В.В.

Ф.И.О.

Кафедра физической культуры

Курс 1 семестр 1, кол-во часов 64

Направление подготовки (специальность):

Направление подготовки (специальность):			
№	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Начальная подготовка (НП 1)	35	15
	Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	20	9
1.	Посещение практических занятий (не менее 75%)	20	
2.	Оценка уровня общей физической подготовленности (3 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - общая выносливость (бег 2000/3000 м); - силовая выносливость (поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой); - скоростно-силовые способности (бег 100 м)		3 3 3
	Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка	15	6
1.	Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (максимальная оценка 2 балла): - техника выполнения упражнений - составление и проведение комплекса упражнений для разминки с учебной группой - представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности - накат открытой стороной ракетки - накат закрытой стороной ракетки	2 2 2 2 2	
2.	Оценка уровня технической подготовленности (2 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - прямая подача - подача подрезкой		3 3
3.	Положительная динамика показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем (1 балл за повышение оценки в каждом из двигательных тестов)	5	
За два модуля:		50	
Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 50 Зачет выставляется по итогам двух семестров (четырёх модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100 Необходимое количество баллов для получения зачета - 60			

Преподаватель

подпись

Кожин В.В., ассистент
Ковтуненко А.В., ст. преподаватель
Бабенко Е.И., преподаватель
Липчанский В.В., ст. преподаватель
расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)»

___ зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ___ лекций, 328 практич. и т.д.

Ассистент Кожин Владимир Владимирович ассистент, Ковтуненко А.В., ст.преп
Ф.И.О.

Кафедра физической культуры

Курс 1 семестр 2, кол-во часов 64

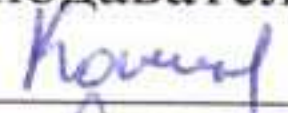
Направление подготовки (специальность): _____

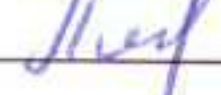
№	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Начальная подготовка (НП 2)	35	15
	Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	20	9
1.	Посещение практических занятий (не менее 75%)	20	
2.	Оценка уровня общей физической подготовленности (3 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - общая выносливость (бег 2000/3000 м); - силовая выносливость (поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой); - скоростно-силовые способности (бег 100 м)		3 3 3
	Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка	15	6
1.	Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (максимальная оценка 2 балла): - техника выполнения упражнений - составление индивидуального комплекса силовых упражнений - представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности - подставка - срезка	2 2 2 2 2	
2.	Оценка уровня технической подготовленности (2 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - накат - контр накат		3 3
3.	Положительная динамика показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем (1 балл за повышение оценки в каждом из двигательных тестов)	5	
За два модуля:		50	
Бонусные баллы		до 10	
100% посещаемость		5	
Личное участие в соревнованиях (за 1 соревнование)			
- внутривузовские		1	
- межвузовские, региональные		5	
- российские		10	
Судейство соревнований		1	
Выполнение норм ГТО		5	
Активное участие в проведении недели здоровья студентов и преподавателей ЮФУ		3	
Выступление на конференции			
- внутривузовской		5	
- региональной		7	
- международной		10	
Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 50			
Зачет выставляется по итогам двух семестров (четырёх модулей), максимально возможное количество			

набора баллов - 100

Необходимое количество баллов для получения зачета - 60

Преподаватель



Кожин В.В., ассистент

Ковтуненко А.В., ст. преподаватель

Бабенко Е.И., преподаватель

Липчанский В.В., ст. преподаватель

подпись

расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)»

_____ зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: _____ лекций, 328 практич. и т.д.
 Ассистент Кожин Владимир Владимирович ассистент, Ковтуненко А.В., ст.преп, Бабенко Е.И.,
 преподаватель, Липчанский В.В., ст.преподаватель _____
 Ф.И.О.

Кафедра физической культуры

Курс 2 семестр 3 кол-во часов 68

Направление подготовки (специальность): _____

№	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Базовая подготовка (БП 1)	35	15
	Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	20	9
1.	Посещение практических занятий (не менее 75%)	20	
2.	Оценка уровня общей физической подготовленности (3 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - общая выносливость (бег 2000/3000 м); - силовая выносливость (поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой); - скоростно-силовые способности (бег 100 м)		3 3 3
	Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка	15	6
1.	Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (максимальная оценка 2 балла): - составление индивидуального комплекса силовых упражнений - представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности - топ-спин - свеча - накат	2 2 2 2	
2.	Оценка уровня технической подготовленности (2 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - прямая подача - срезка		3 3
3.	Положительная динамика показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем (1 балл за повышение оценки в каждом из двигательных тестов)	5	
За два модуля:		50	
Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 50 Зачет выставляется по итогам двух семестров (четырёх модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100 Необходимое количество баллов для получения зачета - 60			

Преподаватель

Кожин В.В. Кожин В.В., ассистент
Ковтуненко А.В. Ковтуненко А.В., ст. преподаватель
Бабенко Е.И. Бабенко Е.И., преподаватель
Липчанский В.В. Липчанский В.В., ст. преподаватель

подпись

расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)»

___ зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: - лекций, 328 практич. и т.д.
 Ассистент Кожин Владимир Владимирович ассистент, Ковтуненко А.В., ст.преп Бабенко Е.И.,
 преподаватель, Липчанский В.В., ст.преподаватель___
 Ф.И.О.

Кафедра физической культуры

Курс 2 семестр 4 кол-во часов 68

Направление подготовки (специальность): _____

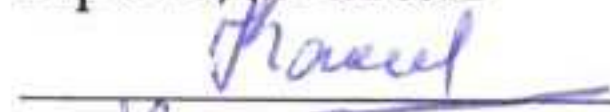
№	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Базовая подготовка (БП 2)	35	15
	Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	20	9
1.	Посещение практических занятий (не менее 75%)	20	
2.	Оценка уровня общей физической подготовленности (3 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - общая выносливость (бег 2000/3000 м); - силовая выносливость (поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой); - скоростно-силовые способности (бег 100 м)		3 3 3
	Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка	15	6
1.	Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (максимальная оценка 2 балла): - составление индивидуального комплекса силовых упражнений - представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности - топ-спин - свеча - выполнение накатов по заданию преподавателя	2 2 2 2 2	
2.	Оценка уровня технической подготовленности (2 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - выполнение подач по заданию преподавателя - выполнение срезки по заданию преподавателя		3 3
3.	Положительная динамика показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем (1 балл за повышение оценки в каждом из двигательных тестов)	5	
За два модуля:		50	
Бонусные баллы		до 10	
100% посещаемость		5	
Личное участие в соревнованиях (за 1 соревнование)			
- внутривузовские		1	
- межвузовские, региональные		5	
- российские		10	
Судейство соревнований		1	
Выполнение норм ГТО		5	
Активное участие в проведении недели здоровья студентов и преподавателей ЮФУ		3	
Выступление на конференции			
- внутривузовской		5	
- региональной		7	
- международной		10	

Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 50

Зачет выставляется по итогам двух семестров (четырёх модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100

Необходимое количество баллов для получения зачета - 60

Преподаватель



Кожин В.В., ассистент



Ковтуненко А.В., ст. преподаватель



Бабенко Е.И., преподаватель



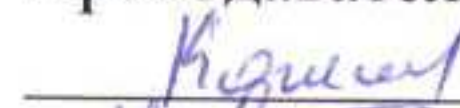
Липчанский В.В., ст. преподаватель

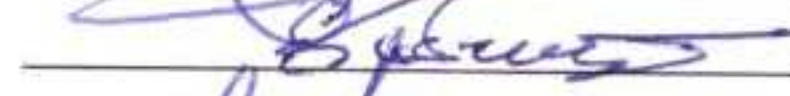
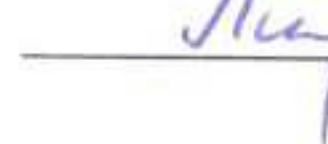
подпись

расшифровка подписи

Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 100
Зачет выставляется по итогам семестра (двух модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100
Необходимое количество баллов для получения зачета - 60

Преподаватель



Кожин В.В., ассистент
Ковтуненко А.В., ст. преподаватель
Бабенко Е.И., преподаватель
Липчанский В.В., ст. преподаватель

подпись

расшифровка подписи

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)»

Очное-заочная, заочная форма обучения

___ зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ___ лекций, 6 практич, 322 самост. раб.

Преподаватель Кожин Владимир Владимирович ассистент, Ковтуненко А.В., ст.преп Бабенко Е.И., преподаватель, Липчанский В.В., ст.преподаватель

Ф.И.О.

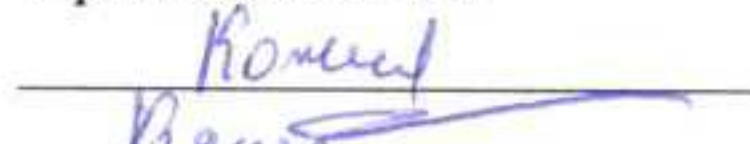
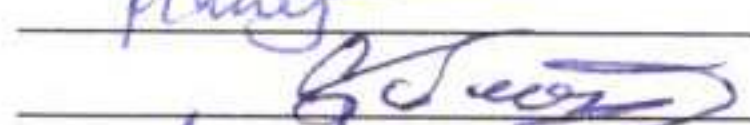
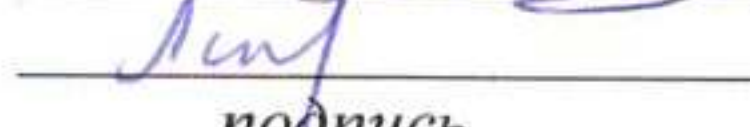
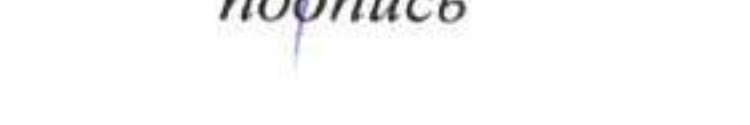
Кафедра физической культуры

Курс 3 семестр 5/ триместр 8, кол-во часов 6

Направление подготовки (специальность): _____

	Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	18
1.	Посещение практических занятий (не менее 75%)	40	
2.	- Объективные и субъективные показатели самоконтроля. - Исследование физического развития (измерение антропометрических и функциональных показателей) - Исследование функционального состояния организма (измерение функциональных показателей и оценка их в соответствии с нормативами по возрасту и полу)		6 6 6
	Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка	30	12
1.	- представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности - составление индивидуального комплекса силовых упражнений	10 10	4 4
2.	Положительная динамика показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем (2 балла за повышение оценки в каждом из двигательных тестов)	10	4
За два модуля:		100	
Бонусные баллы		до 10	
100% посещаемость		5	
Личное участие в соревнованиях (за 1 соревнование)			
- внутривузовские		1	
- межвузовские, региональные		5	
- российские		10	
Судейство соревнований		1	
Выполнение норм ГТО		5	
Активное участие в проведении недели здоровья студентов и преподавателей ЮФУ		3	
Выступление на конференции			
- внутривузовской		5	
- региональной		7	
- международной		10	
Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 100			
Зачет выставляется по итогам семестра (двух модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100			
Необходимое количество баллов для получения зачета - 60			

Преподаватель

 Кожин В.В., ассистент
 Ковтуненко А.В., ст. преподаватель
 Бабенко Е.И., преподаватель
 Липчанский В.В., ст. преподаватель

подпись

расшифровка подписи

ПРИЛОЖЕНИЕ
к Порядку реализации дисциплин (модуля) по
физической культуре и спорту для обучающихся
Южного федерального университета (в новой
редакции)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор _____ / Г.Р. Ломакина

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Фамилия, имя, отчество _____

Год рождения _____

Структурное подразделение, курс, группа _____

Медицинская группа _____

Город
201_ год

ВВЕДЕНИЕ

Дневник самоконтроля - наиболее удобная форма для наблюдения за состоянием своего здоровья, для оценки эффективности занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль предусматривает интенсификацию самостоятельной деятельности студентов, неразрывно связанной с формированием физической культуры личности и здорового образа жизни будущего специалиста. Дневник самоконтроля является документом, заполняемым студентом в процессе освоения элективной дисциплины по физической культуре и предоставляется на предпоследнем занятии для проверки преподавателем. Результаты самоконтроля определяются и оцениваются студентом самостоятельно путём заполнения таблиц, представленных в дневнике.

1. Самоконтроль состояния здоровья. Объективные и субъективные показатели

1.1. Самоконтроль - регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Основными задачами самоконтроля являются:

- сознательная активность и систематичность занятий;
- контроль показателей кардиореспираторной системы на нагрузку;
- дозирование физической нагрузки.

1.2. Различают объективные и субъективные показатели самоконтроля.

1.2.1. К субъективным показателям относятся самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, настроение, желание тренироваться и др. Низкая оценка каждого из этих показателей может свидетельствовать об ухудшении состояния здоровья или формировании болезни, быть следствием переутомления или стресса.

1.2.2. Объективные показатели самоконтроля - это простые доступные измерения, характеризующие уровень физического развития, состояние функциональных систем организма и их реакцию на нагрузку, а также особенности режима и результаты физической подготовленности. К объективным показателям самоконтроля относят морфологические признаки (рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, при необходимости - окружности плеча, бедра и др.) и функциональные: частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое, при физической нагрузке и после нее, частоту дыхания (ЧД). При возможности измеряют артериальное давление (АД), жизненную емкость легких (ЖЕЛ).

Таблица 1

№	Показатели	Дни занятий					
1	ЧСС в покое						
	ЧСС на нагрузку						
	ЧСС после нагрузки						
2	АД в покое						
	АД на нагрузку						
	АД после нагрузки						
3	ЧД в покое						
	ЧД на нагрузку						
	ЧД после нагрузки						
4	Самочувствие						
5	Сон						
6	Аппетит						
7	Болевые ощущения						

3.2. Сформулируйте и запишите выводы.

Приложение
к рабочей программе

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Академия физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор Академии физической культуры
и спорта
 /Степанова Т.А./
(подпись) (Ф.И.О.)

« 28 » июня 2018 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)

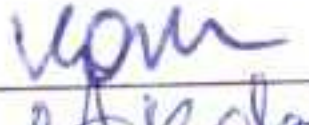
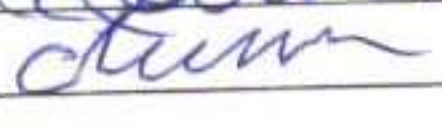
Направление подготовки/специальность:

все направления подготовки

Уровень образования:
бакалавр

Форма обучения:
очная, очно-заочная, заочная

Фонд оценочных средств
разработан

	Кожин В.В., ассистент
	Ковтуненко А.В., ст. преподаватель
	Бабенко Е.И., преподаватель
	Липчанский В.В., ст. преподаватель

(подпись)

Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание

Рекомендован к утверждению на заседании кафедры физической культуры
(название кафедры)

протокол заседания
от 04.06.2018 № 10

и.о.зав. кафедрой



(подпись)

Демьянова Л.М.

(Ф.И.О.)

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ ДИСЦИПЛИНОЙ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(настольный теннис)»

Шифр и формулировка компетенций (результаты освоения ОП)	Элементы компетенций, формируемые дисциплиной
<i>Общекультурные компетенции (ОК)</i>	
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания: 1. научно-практические основы и принципы физической культуры, оздоровительных технологий, здорового образа и стиля жизни; 2. значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям, формировании здорового образа жизни; 3. роль настольного тенниса как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта; 4. технику выполнения основных игровых действий в настольном теннисе.
	1. составлять индивидуальные комплексы игровых действий в настольном теннисе, различной направленности; 2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.
	Навыки: 1. владеть методикой подбора средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности; 2. осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма, физического развития и физической подготовленности; 3. использовать средства физической культуры для физического самосовершенствования, повышения работоспособности, укрепления здоровья, развития профессионально важных психофизических способностей и качеств личности.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(настольный теннис)»

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины*	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства**
1	Начальная подготовка (НП 1)	ОК-8	См. учебные карты дисциплины
2	Начальная подготовка (НП 2)	ОК-8	
3	Базовая подготовка (БП 1)	ОК-8	
4	Базовая подготовка (БП 2)	ОК-8	
5	Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1)	ОК-8	

* Наименование раздела указывается в соответствии с рабочей программой дисциплины.

**Наименование оценочного средства указывается в соответствии с учебной картой дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Академия физической культуры и спорта
Кафедра физической культуры

Тесты оценки уровня подготовленности
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)»

1. Требования и контрольные упражнения (тесты) по разделам дисциплины и спецификация

1 семестр
Начальная подготовка (НП 1)

Критерии оценки качества (формы работы)	Оценка по пятибалльной шкале				
	5	4	3	2	1
Текущий контроль Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности					
	Количество рейтинг-баллов				
	2		1		
составление и проведение комплекса упражнений атлетической гимнастики для разминки с учебной группой	5	4	3	2	1
представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности	5	4	3	2	1
техника выполнения упражнений	5	4	3	2	1
накат открытой стороной ракетки	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
накат закрытой стороной ракетки	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
Тесты по выбору					
подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85кг. юноши	15	12	9	7	5
прыжки со скакалкой (кол-во раз за 10 сек.) юноши	38	35	30	28	<28
девушки	35	30	25	20	<20
наклон вперед (юноши)	13+	8-12	5-7	2-4	0-1
наклон вперед (девушки)	16+	11-15	8-10	5-7	2-4
Рубежный контроль Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
	Количество рейтинг-баллов				
	3		2		1
бег 100 м. (сек.) юноши	13.2	13.6	14.0	14.4	14.8
девушки	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7

поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
бег 3000 м. (мин.) вес до 85 кг. юноши	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг. юноши	12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
бег 2000 м. (мин.) вес до 70 кг. девушки	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15
вес более 70 кг. девушки	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Оценка уровня технической подготовленности					
прямая подача	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
подача подрезкой	10+	7-10	4-6	2-3	0-1

2 семестр
Начальная подготовка (НП 2)

Критерии оценки качества (формы работы)	Оценка по пятибалльной шкале				
	5	4	3	2	1
Текущий контроль Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности					
	Количество рейтинг-баллов				
	2			1	
составление индивидуального комплекса силовых упражнений	5	4	3	2	1
представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности	5	4	3	2	1
техника выполнения упражнений	5	4	3	2	1
подставка	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
срезка	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) юноши	40	37	34	31	28
девушки	14	11	8	5	2
подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85кг. юноши	15	12	9	7	5
девушки	10	8	6	4	2
вес более 85 кг. юноши	12	10	7	4	2
девушки	8	6	4	2	1
Тесты по выбору					
подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85кг. юноши	15	12	9	7	5
прыжки со скакалкой (кол-во раз за 10 сек.) юноши	38	35	30	28	<28
девушки	35	30	25	20	<20
наклон вперед (юноши)	13+	8-12	5-7	2-4	0-1

наклон вперед (девушки)	16+	11-15	8-10	5-7	2-4
Рубежный контроль Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
	Количество рейтинг-баллов				
	3		2		1
бег 100 м. (сек.) юноши	13.2	13.6	14.0	14.4	14.8
девушки	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
бег 3000 м. (мин.) вес до 85 кг. юноши	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг. юноши	12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
бег 2000 м. (мин.) вес до 70 кг. девушки	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15
вес более 70 кг. девушки	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Оценка уровня технической подготовленности					
накат	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
контр накат	10+	7-10	4-6	2-3	0-1

3 семестр
Базовая подготовка (БП 1)

Критерии оценки качества (формы работы)	Оценка по пятибалльной шкале				
	5	4	3	2	1
Текущий контроль Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности					
	Количество рейтинг-баллов				
	2			1	
составление индивидуального комплекса силовых упражнений	5	4	3	2	1
представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности	5	4	3	2	1
топ-спин	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
свеча	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
накат	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
Тесты по выбору					
подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85кг. юноши	15	12	9	7	5

прыжки со скакалкой (кол-во раз за 10 сек.) юноши	38	35	30	28	<28
девушки	35	30	25	20	<20
наклон вперед (юноши)	13+	8-12	5-7	2-4	0-1
наклон вперед (девушки)	16+	11-15	8-10	5-7	2-4
Рубежный контроль					
Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
	Количество рейтинг-баллов				
	3		2		1
бег 100 м. (сек.) юноши	13.2	13.6	14.0	14.4	14.8
девушки	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
бег 3000 м. (мин.) вес до 85 кг. юноши	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг. юноши	12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
бег 2000 м. (мин.) вес до 70 кг. девушки	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15
вес более 70 кг. девушки	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка					
Оценка уровня технической подготовленности					
прямая подача	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
срезка	10+	7-10	4-6	2-3	0-1

4 семестр
Базовая подготовка (БП 2)

Критерии оценки качества (формы работы)	Оценка по пятибалльной шкале				
	5	4	3	2	1
Текущий контроль					
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка					
Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности					
	Количество рейтинг-баллов				
	2			1	
составление индивидуального комплекса силовых упражнений	5	4	3	2	1
представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности	5	4	3	2	1
топ-спин	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
свеча	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
выполнение накатов по заданию преподавателя	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
Тесты по выбору					

подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85кг. юноши	15	12	9	7	5
прыжки со скакалкой (кол-во раз за 10 сек.) юноши	38	35	30	28	<28
девушки	35	30	25	20	<20
Рубежный контроль Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
	Количество рейтинг-баллов				
	3		2		1
бег 100 м. (сек.) юноши	13.2	13.6	14.0	14.4	14.8
девушки	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
бег 3000 м. (мин.) вес до 85 кг. юноши	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг. юноши	12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
бег 2000 м. (мин.) вес до 70 кг. девушки	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15
вес более 70 кг. девушки	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Оценка уровня технической подготовленности					
выполнение подач по заданию преподавателя	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
выполнение срезки по заданию преподавателя	10+	7-10	4-6	2-3	0-1

5 семестр
Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1)

Критерии оценки качества (формы работы)	Оценка по пятибалльной шкале				
	5	4	3	2	1
Текущий контроль Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности					
	Количество рейтинг-баллов				
	2			1	
составление индивидуального комплекса силовых упражнений	5	4	3	2	1
представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности	5	4	3	2	1
выполнение свечи по заданию преподавателя	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
выполнение топ-спинов по заданию преподавателя	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
выполнение подачи в парах по заданию преподавателя	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
Тесты по выбору					
подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5

вес до 85кг. юноши					
прыжки со скакалкой (кол-во раз за 10 сек.) юноши	38	35	30	28	<28
девушки	35	30	25	20	<20
Рубежный контроль					
Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
	Количество рейтинг-баллов				
	3	2	1		
бег 100 м. (сек.) юноши	13.2	13.6	14.0	14.4	14.8
девушки	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
бег 3000 м. (мин.) вес до 85 кг. юноши	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг. юноши	12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
бег 2000 м. (мин.) вес до 70 кг. девушки	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15
вес более 70 кг. девушки	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка					
Оценка уровня технической подготовленности					
выполнение подач с розыгрышем в парах по заданию преподавателя	10+	7-10	4-6	2-3	0-1
выполнение срезки по заданию преподавателя	10+	7-10	4-6	2-3	0-1

Примечание: при выставлении оценки учитывается изменение динамики показателей физической подготовленности.

2. Инструкция по выполнению контрольных упражнений (тестов)

Бег 100 м. выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение в соответствии с техникой выполнения низкого старта. Команда «Внимание» выполняется в соответствии с техникой выполнения низкого старта. По команде «Марш» участники бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 2000 м.; 3000 м. выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Наклон вперед из положения стоя. ИП – стоя на скамейке, ноги вместе, выпрямлены в коленях. На скамейке обозначена шкала с делениями и планкой, расположенные перпендикулярно плоскости опоры. Выполняется три наклона вперед, на четвертом с помощью планки фиксируется результат по кончикам пальцев, показанный в течение пяти секунд. Сгибание коленей при этом не допускается.

Результат не засчитывается:

- если испытуемый сгибает ноги в коленях;
- если испытуемый делает наклон рывком и не удерживает максимальное положение наклона 3 сек.;
- если в наклоне средние пальцы рук расположены не на одном уровне, то результат фиксируется по верхнему уровню (худший).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. ИП – упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до угла 90° в локтевых суставах, разгибание – до полного выпрямления рук. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество выполнений в одной попытке при условии сохранения прямой линии голова – туловище – ноги. Тест прекращается:

- если угол при сгибании рук в локтевых суставах превышает 90°;
- если испытуемый задерживается в одной из поз более 2 сек;
- если туловище испытуемого согнуто или прогнуто.

Поднимание и опускание туловища из положения лёжа. Выполняется на гимнастическом мате. Исходное положение (ИП) – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях в коленях под углом 90°, стопы закреплены. Поднимание туловища выполняется до вертикали с сохранением положения рук, опускание в исходное положение с касанием пола лопатками. Фиксируется количество выполнений в одной попытке.

Накат. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы окатывает мяч с верху, после чего рука уходит вправо вверх.

Подрезка. Во время контакта ракетки с мячом вести ракетку сверху вниз

Топ-спин. Назначение этого приема – придать мячу сверхсильное вращение.

Свеча. применяются, как при неудобных ситуациях, когда спортсмен оказался вдали от стола, так и для перехода к контратаке, с целью сбить «невыгодный» темп, для «выматывания» противника, поскольку удары по «свечам» требуют высокого уровня специальной выносливости. Требования к технике ударов «свечой»:

3. Критерии при оценке техники выполнения контрольных упражнений (тестов):

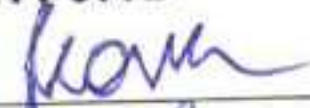
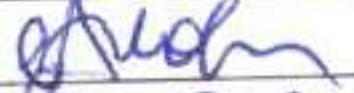
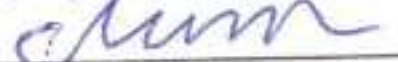
- оценка «отлично» выставляется студенту, если:
 - правильно, без ошибок, с соблюдением всех требований выполняет упражнения или отдельные элементы упражнений, понимает сущность и технику упражнений, их назначение.
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если:
 - правильно, с соблюдением всех требований выполняет упражнения или отдельные элементы упражнений, при выполнении упражнений допускает не более двух незначительных ошибок.
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если:

- неуверенно, скованно выполняет упражнения или элементы упражнений, допускает 1-2 значительные или до 4 незначительных ошибок при удовлетворительной технике движений, допускает неоправданные остановки во время выполнения упражнений.

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если:

- неправильно выполняет упражнения или отдельные элементы упражнений, допускает более 2 значительных ошибок, нарушает последовательность выполнения упражнений, искажает технику движения.

Составитель

	Кожин В.В., ассистент
	Ковтуненко А.В., ст. преподаватель
	Бабенко Е.И., преподаватель
	Липчанский В.В., ст. преподаватель

подпись

04.06.2018

расшифровка подписи