

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
  
Гайдаров А.В.  
« 31 » 08 20 21 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

направление подготовки / специальность  
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

направленность (профиль) подготовки  
Спортивный менеджмент

г. Владимир

2021 год

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является овладение студентами техникой основных движений настольного тенниса; овладение правилами игры, тактикой ведения игры, методикой обучения.

Задачи:

- Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и, в частности, настольным теннисом..
- Содействие гармоничному физическому развитию личности, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся.
- Воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины..
- Формирование у студентов потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
<b>УК-7</b> способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК – 7.1 Знать виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни УК-7.2. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни. УК-7.3 Владеть средствами и методами укрепления	<b>Знать:</b> -технику физических упражнений, составляющих основу настольного тенниса; -методику обучения техническим приемам в настольном теннисе; <b>Уметь:</b> -использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>Владеть:</b> -средствами и методами	Тесты

	индивидуального здоровья, физического совершенствования.	укрепления индивидуального здоровья.	
--	--	--------------------------------------	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 54 час.

#### Тематический план форма обучения - очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	История возникновения и развитие настольного тенниса. Техника безопасности.	5	1		2			
2.	Общая физическая подготовка теннисиста.	5	2		4			
3	Специальная физическая подготовка теннисиста.	5	3-4		4			
4.	Техника игры.	5	4-9		16			Рейтинг-контроль1
5.	Тактика игры.	5	10-11		6			
6.	Методика обучения основным техническим приемам.	5	12-14		8			Рейтинг-контроль2
7.	Техника и тактика парной игры.	5	14-16		6			
8.	Психологическая подготовка теннисиста.	5	16-17		4			
9.	Организация и проведение соревнований.	5	18		4			Рейтинг-контроль-3
Всего за _5_ семестр:					54			зачет
Наличие в дисциплине КП/КР					-			-
Итого по дисциплине					54			зачет

## Содержание практических занятий по дисциплине

**Тема 1.** *История возникновения и развитие настольного тенниса. Техника безопасности.*

Содержание. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Профилактика травматизма при проведении занятий.

**Тема 2.** *Общая физическая подготовка теннисиста.*

Содержание. Развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости.

**Тема 3.** *Специальная физическая подготовка теннисиста.*

Содержание. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты реакции, для развития чувства мяча, для развития быстроты передвижений, для быстроты ударных движений.

**Тема 4.** *Техника игры.*

Содержание. Исходная игровая стойка, хватка, основы техники откидки слева, справа; наката справа, слева. Сочетание откидки слева, справа; наката слева, справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа, в левой стойке при накате слева, повороты при ударах справа и слева.

**Тема 5.** *Тактика игры.*

Содержание. Базовая тактика:

- игра на столе с тренером, партнером, по заданным направлениям на большое количество попаданий в серии;
  - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
  - игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлении;
  - подача, прием;
  - игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
  - игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание срезки справа и слева, накат справа, слева против подрезки справа, слева;
  - игра на счет разученными ударами;
- групповые игры – «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и др.

**Тема 6.** *Методика обучения основным техническим приемам.*

Содержание. Жонглирование мячом;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом;
- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки;
- удары на столе по мячам, удобно отбиваемым тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, на столе, удобно отбиваемым тренером, партнером.

**Тема 7.** *Техника и тактика парной игры.*

Содержание Способы передвижения в парах. Подбор пар. Техничко-тактическое взаимодействие в паре.

**Тема 8.** *Психологическая подготовка теннисиста.*

Содержание. Общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

**Тема 9. Организация и проведение соревнований.**

Содержание. Ознакомление с организацией и проведением массовых соревнований по настольному теннису. Положение о соревновании. Системы розыгрыша. Подведение итогов. Документы, необходимые для проведения соревнований. Выполнение обязанностей ведущего судьи и судьи – секретаря: участие в судействе учебных и учебно – тренировочных игр, в текущих соревнованиях.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг-контроль 1**

Требования по технической подготовке.

Упражнение 1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки, тыльной. Поочередно ладонной и тыльной.

Оценка - 100 раз- 5 баллов; 95 раз - 4 балла; 90 раз- 3 балла; 85 раз- 2 балла; 80 раз- 1 балл.

Упражнение 2. Удар толчком справа, слева по диагонали (количество ошибок за три минуты).

Оценка – 1 ошибка - 5 баллов; 2 ошибки - 4 балла; 3 ошибки - 3 балла; 4 ошибки – 2 балла; 5 ошибок - 1балл.

Упражнение 3. Подача справа, слева «толчком» по диагонали (из 10 попыток): 10 - 5 баллов; 9 – 4 балла, 8 – 3 балла, 7 – 2 балла, 6 – 1 балл.

#### **Рейтинг-контроль 2**

Выполнение контрольных упражнений:

Упражнение 1.

Удар «накатом» справа по диагонали: 30 раз – 5 баллов; 25 раз – 4 балла; 20 раз – 3 балла; 15 раз – 2 балла; 10 раз – 1 балл.

Упражнение 2.

Удар «накатом» слева по диагонали:

30 раз – 5 баллов; 25 – 4 балла; 20 – 3 балла; 15 – 2 балла; 10 – 1балл.

Упражнение 3.

Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток):

10 – 5 баллов; 9 – 4 балла; 8 –3 балла; 7 – 2 балла; 6 – 1 балл.

Упражнение 4.

Выполнение подачи слева накатом в левую половину стола (из 10 попыток): 10 – 5 баллов; 9 – 4 балла; 8 –3 балла; 7 – 2 балла; 6 – 1 балл.

### **Рейтинг-контроль 3**

Выполнение контрольных упражнений:

#### **Упражнение 1.**

- «срезка» справа, по диагонали: 30 раз – 5 баллов, 25 раз – 4 балла, 20 раз – 3 балла, 15 раз – 2 балла, 10 раз – 1 балл.

#### **Упражнение 2.**

- «срезка» слева по диагонали: 30 раз – 5 баллов, 25 раз – 4 балла, 20 раз – 3 балла, 15 раз – 2 балла, 10 раз – 1 балл.

#### **Упражнение 3.**

- подача «подрезкой» справа по диагонали: 10 – 5 баллов, 9 – 4 балла, 8 – балла, 7 – 2 балла, 6 – 1 балл.

#### **Упражнение 4.**

- подача «подрезкой» слева по диагонали: 10 – 5 баллов, 9 – 4 балла, 8 – балла, 7 – 2 балла, 6 – 1 балл.

### **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

#### **Требования к зачету:**

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. приложенный перечень вопросов).
  2. Сдача нормативов по технике настольного тенниса (см. нормативы по технической подготовке - рейтинг-контроль 1, 2, 3);.
  3. Выполнение самостоятельных работ по разделам курса (см. примерный перечень тем рефератов).
- При выполнении пунктов 1, 2, 3 по окончании курса студент получает итоговую оценку «зачет».

#### **Вопросы к зачету:**

1. Классификация техники ударов в настольном теннисе.
2. Правила проведения соревнований.
3. Работа ног: простейшие виды передвижений в левой, правой стойке при откидке (подрезки) слева, справа.
4. Простейшие виды передвижений правой, левой стойке при накатах справа, слева.
5. Повороты при ударах накатами слева и справа.
6. Техника выполнения и методика обучения срезки справа, слева.
7. Техника выполнения и методика обучения удару накатом справа, слева.
8. Техника выполнения и методика обучения подачам в настольном теннисе.
9. Особенности общей физической подготовки теннисиста.
10. Специальная физическая подготовка теннисиста.
11. Тактика ведения игры.
12. Разработка конспекта занятия по настольному теннису (контингент по выбору).
13. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис.
14. Составить Положение о соревнованиях по настольному теннису (первенство курса, института, вуза, города, области).
15. Составить Календарь игр соревнований по настольному теннису при круговой системе розыгрыша (для разного количества команд).
16. Составить Календарь игр соревнований по настольному теннису при олимпийской системе розыгрыша (для разного количества команд).

17. Составить Итоговую таблицу соревнований по настольному теннису при смешанной системе розыгрыша.
18. Составить Заявку на участие в соревнованиях по настольному теннису.
19. Составить апелляцию.
20. Организовать и провести жеребьевку.
21. Составить Инструкцию по технике безопасности для занимающихся настольным теннисом.

### **5.3. Самостоятельная работа студентов**

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями.

#### **Тематика рефератов**

1. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.
2. Настольный теннис на Олимпийских играх.
3. Правила игры в настольный теннис.
4. Методика судейства в настольном теннисе.
5. Выступление российских теннисистов на международных соревнованиях.
6. Классификация техники ударов в настольном теннисе
7. Методика обучения стойкам и перемещениям
8. Методика обучения подачам.
9. Методика обучения приему подач.
10. Методика обучения нападающим ударам.
11. Методика обучения удару « топ – спин ».
12. Характеристика технико-тактической подготовки игры в паре.
13. Стили игры и их особенности.
14. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры.
15. ОФП теннисиста
16. СФП теннисиста
17. Психологическая подготовка теннисиста.

Фонд оценочных материалов для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1. Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Серова Л.К. - М.: Спорт, 2016. - 96 с. - ISBN 978-5-906839-27-5	2016	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839275.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839275.html</a>
2. Кизько А.П., Физическая культура. Теоретический курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кизько А.П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6	2016	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html</a>
3. Горбань И.Г., Основные требования к организации мест занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Горбань И.Г. - Оренбург: ОГУ, 2017. - ISBN 978-5-7410-1879-8	2017	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741018798.htm">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741018798.htm</a>
4. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов Монография [Электронный ресурс] / Платонов В.Н. - М. : Спорт, 2019. - 656 с. - ISBN 978-5-9500183-3-6	2019	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 280 с.	2016	<a href="https://e.lanbook.com/book/73814">https://e.lanbook.com/book/73814</a> .
2. Михайлова Т.В., Дневник спортсмена учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / В.П. Губа, Т.В. Михайлова - М. : Спорт, 2017. - 78 с. - ISBN 978-5-906839-96-1	2017	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839961.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839961.html</a>
3. Зайцева Г.А., Физическая культура - минимум к зачету [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева - М. : МИСиС, 2017. - 26 с. - ISBN	2017	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html">http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html</a>
4. Витун Е.В., Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 110 с. - ISBN 978-5-7410-1674-9	2017	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html</a>

### 6.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Адаптивная физическая культура
6. Вестник спортивной науки

### 6.3. Интернет-ресурсы

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.  
<http://lesgaft-univer.ru>



## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий:

- 1) Специализированный зал для настольного тенниса;
- 2) Спортивный инвентарь и оборудование: теннисные столы, сетки, теннисные ракетки, теннисные мячи, тренажер для обучения технике нападающих ударов и подач.

Рабочую программу составила: Миронычева Н.Ю. Н.Ю. Миронычева  
(ФИО, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя) С.К. "Сурт" ст. тренер по н/т Карпов В.Ч.  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Заведующий кафедрой Т.Е. Батоцыренова Батоцыренова Т.Е.  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 49.03.01 «Физическая культура»

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Председатель комиссии Т.Е. Батоцыренова Батоцыренова Т.Е.  
(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**  
в рабочую программу дисциплины

*НАИМЕНОВАНИЕ*

образовательной программы направления подготовки код и наименование ОП, направленность:  
*наименование (указать уровень подготовки)*

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнитель ФИО	Основание (номер и дата протокола заседания кафедры)
1			
2			

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
*Подпись* *ФИО*