

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И.Т.ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ «ФИНАНСЫ И КРЕДИТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета,  
«Финансы и кредит»,  
профессор  
**ФИНАНСЫ  
И КРЕДИТ**  
В. В. Бут  
09.05.2023 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
Настольный теннис»**

**Направление подготовки  
38.03.01 «Экономика»**

**Направленность  
«Финансы и кредит»**

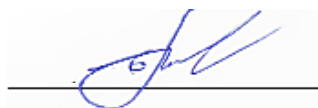
**Уровень высшего образования  
Бакалавриат**

**Форма обучения  
Очная, очно-заочная**

**Краснодар  
2023**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» разработана на основе ФГОС ВО 38.03.01 Экономика, «Финансы и кредит» (программа бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.08.2020 № 954

Автор:  
Старший преподаватель



В.В. Ильин

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 22.05.2023 г., протокол № 11.

И.о. зав. кафедрой  
канд. экон. наук, доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией факультета «Финансы и кредит» от 22.05.2023 г., протокол № 10.

Председатель  
методической комиссии  
канд. экон. наук, доцент



Т.П. Носова

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
канд. экон. наук, доцент



О. А. Окорокова

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

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

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.01. Экономика, направленность: Финансы и кредит.

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Очно-заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе:	222	6
— аудиторная по видам учебных занятий		
— лекции		
— практические	216	
- лабораторные		
— внеаудиторная		
— зачет	6	6
— экзамен		
— защита курсовых работ (проектов)		
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	322
— курсовая работа (проект)		
— прочие виды самостоятельной работы		
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328
в том числе в форме практической подготовки		

#### 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения.

#### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<b>Строевые упражнения</b> Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.	УК-7	1	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах.	УК-7	1	2	1
3.	<b>Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	УК-7	1	2	1
4.	<b>Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению.</b> Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.	УК-7	1	2	1
5.	<b>Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок».</b> Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскок от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	1	2	1
6.	<b>Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.	УК-7	1	2	1
7.	<b>Обучение имитации различных ударов. Овладение техникой ударов справа, слева.</b> Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекачивание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	УК-7	1	4	1
8.	<b>Обучение ударам ракеткой по мячу.</b> Набивание	УК-7	1	4	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола.				
9.	<b>Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами.</b> Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	1	4	2
10.	<b>Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз.	УК-7	1	4	2
11.	<b>Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов.</b> Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	УК-7	1	4	2
12.	<b>Имитация ударов справа, слева «с лета».</b> <b>Начальная работа на развитие тактического мышления.</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	1	4	3
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	17
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.	УК-7	2	2	1
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической	УК-7	2	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	стенке, с гимнаст. скамьей.				
3.	<b>Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис.	УК-7	2	2	1
4.	<b>Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	2	2	1
5.	<b>Обучение игре через сетку на счет по правилам игры.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	2	2	2
6.	<b>Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание.	УК-7	2	2	2
7.	<b>Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право.</b> Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	УК-7	2	4	2
8.	<b>Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево.</b> Прыжки в полном приседе много скоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.	УК-7	2	4	2
9.	<b>Обучение игре кроссом. Обучение атакующим</b>	УК-7	2	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	<b>ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка.</b> Прием подачи подрезкой. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание, отжимание. Игра на счет.				
10.	<b>Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право.</b> Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры	УК-7	2	4	1
11.	<b>Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка.</b> Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система.	УК-7	2	4	1
12.	<b>Двусторонняя игра.</b> Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет.	УК-7	2	4	1
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	17
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	3	2	1
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	3	2	1
3.	<b>Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения. Прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса.	УК-7	3	2	1
4.	<b>Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накато с лево на лево. Игра накато по линии.</b> Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений.	УК-7	3	2	1
5.	<b>Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накато по диагонали с права на право.</b> Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскок от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Упражнения на развитие координации движения.	УК-7	3	2	2
6.	<b>Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение по-</b>	УК-7	3	2	2



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	<b>дачи накатом, срезкой, с боковым вращением.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.				
7.	<b>Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой.</b> Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	УК-7	3	4	2
8.	<b>Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин.</b> Игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	УК-7	3	4	2
9.	<b>Освоение и совершенствование различных подач. Поддача накатом, срезкой, плоская, поддача по диагонали.</b> Тактика приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	3	4	2
10.	<b>Обучение и совершенствование ударов справа.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом.	УК-7	3	4	1
11.	<b>Обучение и совершенствование ударов слева.</b> Держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой). Держа ракетку за края внизу за спиной, делать	УК-7	3	4	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.				
12.	<b>Обучение игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе.</b> Упражнения на развитие координации. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	3	4	1
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	17
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	4	2	1
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	4	2	1
3.	<b>Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками.</b> Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	УК-7	4	2	1
4.	<b>Имитация ударов слева, справа «с лета».</b> Подачи подрезками слева, справа. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	4	2	1
5.	<b>Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	4	2	2
6.	<b>Обучение и совершенствование игры через</b>	УК-7	4	2	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	<b>сетку в парах.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.				
7.	<b>Обучение взаимодействию ракетки, мяча и теннисной ракетки.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание	УК-7	4	4	2
8.	<b>Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра толчком справа, слева.</b> Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	УК-7	4	4	1
9.	<b>Обучение и совершенствование игры через сетку по линии.</b> Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку.	УК-7	4	4	1
10.	<b>Обучение игре кроссом. Атакующие удары по линии.</b> Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	УК-7	4	4	1
11.	<b>Обучение игре с пересечением. Атакующие удары по диагонали.</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	4	4	2
12.	<b>Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра на счет по правилам.</b> Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов.	УК-7	4	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	17
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	5	2	1
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	5	2	1
3.	<b>Обучение тактике игре через сетку на счет.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию	УК-7	5	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.				
4.	<b>Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра в защите.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса.	УК-7	5	2	1
5.	<b>Обучение упражнениям с ракеткой. Тактические схемы.</b> ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движения. Упражнения на развитие мышц рук.	УК-7	5	2	1
6.	<b>Тренировка с ракеткой и мячом. Совершенствование перемещения. Игры с преподавателем.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч(например «вышибала»). Упражнения для развития координации движений.	УК-7	5	2	1
7.	<b>Обучение и совершенствование имитации различных ударов.</b> Упр. для ног. Приседания на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой.	УК-7	5	4	1
8.	<b>Освоение и совершенствование подачи. Подача «встряхиванием».</b> Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	5	4	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
9.	<b>Совершенствование имитации ударов; накат, срезка, подставка.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию.	УК-7	5	4	1
10.	<b>Совершенствование имитации ударов толчок, подрезка, топ-спин.</b> Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	УК-7	5	4	2
11.	<b>Совершенствование ударов справа «с лета».</b> Упражнения на развитие координации движения. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	5	2	2
12.	<b>Совершенствование ударов слева «с лета».</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	5	4	2
13.	<b>Двусторонняя игра. Игра в парах на счет.</b> Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет.	УК-7	5	2	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	17
1.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие скорости, гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	6	2	2
2.	<b>Строевые упражнения и перестроения.</b> Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	6	2	3
3.	<b>Совершенствование подачи разными ударами. Игра в разных направлениях.</b> ОРУ. Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упраж-	УК-7	6	2	3

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	нения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.				
4.	<b>Отработка смены хватки ракетки. Игра с коротких и длинных мячей.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	6	4	3
5.	<b>Совершенствование игры на счет через сетку.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	6	4	3
6.	<b>Совершенствование взаимодействию ракетки, мяча и туловища.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание	УК-7	6	4	3
7.	<b>Игра через сетку по линии. Отработка ударов по линии. Техника выполнения ударов по высокому мячу.</b> ОРУ. Прыжки в полном приседе. Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.	УК-7	6	4	3
8.	<b>Обучение и совершенствование игре кроссом. Отработка ударом срезка. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.</b> Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом. Атакующие удары справа и слева разной силы и направления.	УК-7	6	4	3
9.	<b>Обучение и совершенствование «резаным» ударам у стенки. Комбинации последовательности различных ударов.</b> Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов.	УК-7	6	4	3
10.	<b>Двухсторонняя игра в настольный теннис. Соревновательная практика.</b> Игра в настольный	УК-7	6	2	3

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	теннис по правилам соревнований. Совершенствование парной игры в настольный теннис.				
11.	<b>Двусторонняя игра на счет.</b> Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет. Соревнования по настольному теннису среди студентов в отделе-нии.	УК-7	6	4	3
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	21
Итого				<b>216</b>	<b>106</b>

### Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<b>Строевые упражнения</b> Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.	УК-7	1		4
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах.	УК-7	1		4
3.	<b>Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	УК-7	1		4
4.	<b>Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению.</b> Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и	УК-7	1		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.				
5.	<b>Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок».</b> Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	1		4
6.	<b>Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.	УК-7	1		4
7.	<b>Обучение имитации различных ударов. Овладение техникой ударов справа, слева.</b> Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	УК-7	1		4
8.	<b>Обучение ударам ракеткой по мячу.</b> Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола.	УК-7	1		5
9.	<b>Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами.</b> Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	1		5
10.	<b>Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и	УК-7	1		5



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз.				
11.	<b>Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов.</b> Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	УК-7	1		5
12.	<b>Имитация ударов справа, слева «с лета».</b> <b>Начальная работа на развитие тактического мышления.</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	1		5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					53
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.	УК-7	2		4
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	2		4
3.	<b>Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис.	УК-7	2		4
4.	<b>Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой	УК-7	2		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.				
5.	<b>Обучение игре через сетку на счет по правилам игры.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	2		4
6.	<b>Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание.	УК-7	2		4
7.	<b>Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право.</b> Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	УК-7	2		4
8.	<b>Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево.</b> Прыжки в полном приседе много скоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.	УК-7	2		5
9.	<b>Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка.</b> Прием подачи подрезкой. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание, отжимание. Игра на счет.	УК-7	2		5
10.	<b>Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право.</b> Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры	УК-7	2		5
11.	<b>Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка.</b> Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система.	УК-7	2		5
12.	<b>Двусторонняя игра.</b> Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет.	УК-7	2		5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					53
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические пере-	УК-7	3		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	строения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.				
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	3		4
3.	<b>Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения. Прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса.	УК-7	3		4
4.	<b>Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накато́м с лево на лево. Игра накато́м по линии.</b> Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений.	УК-7	3		4
5.	<b>Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накато́м по диагонали с права на право.</b> Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскок мяча от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Упражнения на развитие координации движения.	УК-7	3		4
6.	<b>Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накато́м, срезкой, с боковым вращением.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.	УК-7	3		4
7.	<b>Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой.</b> Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	УК-7	3		4
8.	<b>Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин.</b> Игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного	УК-7	3		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.				
9.	<b>Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали.</b> Тактика приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	3		5
10.	<b>Обучение и совершенствование ударов справа.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом.	УК-7	3		5
11.	<b>Обучение и совершенствование ударов слева.</b> Держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой). Держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	УК-7	3		5
12.	<b>Обучение игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе.</b> Упражнения на развитие координации. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	3		5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					53
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	4		5
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения	УК-7	4		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ния с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.				
3.	<b>Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками.</b> Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	УК-7	4		5
4.	<b>Имитация ударов слева, справа «с лета». Подачи подрезками слева, справа.</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	4		5
5.	<b>Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	4		5
6.	<b>Обучение и совершенствование игры через сетку в парах.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	4		4
7.	<b>Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание	УК-7	4		4
8.	<b>Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра толчком справа, слева.</b> Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	УК-7	4		4
9.	<b>Обучение и совершенствование игры через сетку по линии.</b> Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения	УК-7	4		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	нения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку.				
10.	<b>Обучение игре кроссом. Атакующие удары по линии.</b> Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	УК-7	4		4
11.	<b>Обучение игре с пересечением. Атакующие удары по диагонали.</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	4		4
12.	<b>Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра на счет по правилам.</b> Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов.	УК-7	4		4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					53
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	5		4
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	5		4
3.	<b>Обучение тактике игре через сетку на счет.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	5		4
4.	<b>Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра в защите.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса.	УК-7	5		4
5.	<b>Обучение упражнениям с ракеткой. Тактические схемы.</b> ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движения. Упражнения на развитие мышц рук.	УК-7	5		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
6.	<b>Тренировка с ракеткой и мячом. Совершенствование перемещения. Игры с преподавателем.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч(например «вышибала»). Упражнения для развития координации движений.	УК-7	5		4
7.	<b>Обучение и совершенствование имитации различных ударов.</b> Упр. для ног. Приседания на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой.	УК-7	5		4
8.	<b>Освоение и совершенствование подачи. Подача «встряхиванием».</b> Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	5		4
9.	<b>Совершенствование имитации ударов; накат, срезка, подставка.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию.	УК-7	5		4
10.	<b>Совершенствование имитации ударов толчок, подрезка, топ-спин.</b> Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	УК-7	5		4
11.	<b>Совершенствование ударов справа «с лета».</b> Упражнения на развитие координации движения. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медве-	УК-7	5		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ди»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.				
12.	<b>Совершенствование ударов слева «с лета».</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	5		4
13.	<b>Двусторонняя игра. Игра в парах на счет.</b> Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет.	УК-7	5		5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					53
1.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие скорости, гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	6		5
2.	<b>Строевые упражнения и перестроения.</b> Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	6		5
3.	<b>Совершенствование подачи разными ударами. Игра в разных направлениях.</b> ОРУ. Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	6		5
4.	<b>Отработка смены хватки ракетки. Игра с коротких и длинных мячей.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	6		5
5.	<b>Совершенствование игры на счет через сетку.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	6		5
6.	<b>Совершенствование взаимодействию ракетки,</b>	УК-7	6		5



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	<b>мяча и туловища.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание				
7.	<b>Игра через сетку по линии. Отработка ударов по линии. Техника выполнения ударов по высокому мячу.</b> ОРУ. Прыжки в полном приседе. Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.	УК-7	6		5
8.	<b>Обучение и совершенствование игре кроссом. Отработка ударом срезка. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.</b> Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом. Атакующие удары справа и слева разной силы и направления.	УК-7	6		5
9.	<b>Обучение и совершенствование «резаным» ударам у стенки. Комбинации последовательности различных ударов.</b> Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов.	УК-7	6		5
10.	<b>Двухсторонняя игра в настольный теннис. Соревновательная практика.</b> Игра в настольный теннис по правилам соревнований. Совершенствование парной игры в настольный теннис.	УК-7	6		5
11.	<b>Двусторонняя игра на счет.</b> Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет. Соревнования по настольному теннису среди студентов в отделе-нии.	УК-7	6		7
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					<b>57</b>
<b>Итого</b>					<b>322</b>

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K.\\_v\\_obshchekulturnoi\\_podgotovke\\_specialistov\\_525489\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF)

2. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ENlektivnye\\_kursy\\_po\\_FK\\_i\\_S\\_525457\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ENlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF)

3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
	УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
1, 2, 3, 4, 5, 6	Адаптивная физическая культура и спорт

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

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

<p><b>ИД-1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания</p>	<p>Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни</p>	<p>Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки</p>	<p>Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья</p>	<p>Реферат  Контрольные нормативы</p>
---	---	--	--	--	---

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Контрольные нормативы
--	--	---	--	---	--------------------------------------

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО**

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

***Для текущего контроля***

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

*Для промежуточного контроля*  
**Задания для зачета**

**Контрольные нормативы по настольному теннису**

I- II семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Показать правильные хваты ракетки. Стойка игрока при приеме подачи. Имитация движения игрока у стола, в 3 метровой зоне за 1мин количество раз.	м	25	20	15
		ж	20	15	10
2	Удержание теннисного мяча на ракетке количество ударов в передвижении. Или набивание мяча ракеткой стоя на месте не менее 45 сек. В движении не менее 30 сек. С изменением высоты отскока мяча от ракетки.	м	60	40	20
		ж	40	30	20
3	Выполнение правильной подачи без ошибок. Из них 50% подач слева, 50% подач, справа.	м	30	20	10
		ж	30	20	10

III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Удержание мяча на столе до 200 ударов на двоих занимающихся, при совершении ошибки счет ведется сначала.	м	200	150	100
		ж	150	100	80
2	Выполнение прыжков боком через гимнастическую скамейку толчком двумя ногами, за 40сек. количество. раз.	м	35	30	20
		ж	20	15	10
3	Имитация перемещения приставными шагами в трех метровой зоне, влево вправо за 30 сек. количество раз.	м	25	20	15
		ж	20	15	10

V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Выполнение упр. накат справа и слева по диагонали серия 20-40 ударов. Или удар подрезка справа и слева в любом направлении без ошибок 40 сек.	м	40	30	20
		ж	30	20	10
2	Подача с разными вращениями, в разных направлениях без ошибок 40 попаданий.	м	40	30	20
		ж	30	20	10
3	Двухсторонняя игра на счет	м, ж	Оценка рациональных действий		

			занимающихся у стола, знаний правил игры.
--	--	--	---

## **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

#### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

#### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## 8 Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная учебная литература

1. Клименко А. А., Ильин В.В., Плотников Е.Г., «Элективные курсы по физической культуре и спорту: настольный теннис» / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2019 - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP\\_tennis\\_499742\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP_tennis_499742_v1_.PDF)
2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

### Дополнительная учебная литература

1. Ильницкая Т. А., Ковалёва Т.В. Физическая культура и спорт / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
2. Клименко А.А., Белова В.А., Абуладзе П.В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. [Образовательный портал Кубанского ГАУ.](https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163) - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Клименко А.А., Белова В.А., Желтов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система

2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

Перечень Интернет сайтов:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего [http://fizkult-ura.ru/books/volnay\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1)
4. Физическая культура будущего [http://fizkult-ura.ru/books/g\\_r\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1)
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.– Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11.\\_MU\\_samostojatelnye\\_zanjatija\\_fiz.\\_upr.\\_39\\_0394\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11._MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr._39_0394_v1_.PDF)

2. Яни А. В., Порожняк М. В., Ильин В. В. Организация и проведение занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» модуль физическая рекреация (шахматы) / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

## **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**



Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### Перечень лицензионного ПО

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

### Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

## **12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис»**

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис»	40-41 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., прочий спортивный инвентарь.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
<b>Помещение для оказания первой медицинской помощи</b>			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис»	2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. Стерилизационное и дезинфи-	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

		цирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.	
--	--	--	--