

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

**ИНСТИТУТ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ И ИННОВАЦИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института цифровой  
экономики и инноваций,  
профессор



В. А. Семидоцкий

29 мая 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:  
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**Направление подготовки  
38.03.01 Экономика**

**Направленность  
Цифровая экономика**

**Уровень высшего образования  
бакалавриат**

**Форма обучения  
очная**

**Краснодар  
2023**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 954.

Автор:  
Старший преподаватель



В.В. Ильин

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10.

к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии института цифровой экономики и инноваций от 11.05.2023, протокол № 9.

Председатель  
методической комиссии  
доктор экон. наук, профессор



В. А. Семидоцкий

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
доктор экон. наук, профессор



В. А. Семидоцкий

## **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 «Цифровая экономика».

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов
<b>Контактная работа</b>	222
в том числе:	
— аудиторная по видам учебных занятий	216
— практические	216
— внеаудиторная	6
— зачет	6
<b>Самостоятельная работа</b>	106
в том числе:	
<b>Итого по дисциплине</b>	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 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
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</b>	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
	<b>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.				
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	2	1
6.	<b>Обучение технике 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 техники 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 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	4	1
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 правиль-	УК-7	1	4	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	ного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.				
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> Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	16
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические перестроения, 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 стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	2	2	1
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	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
	настольный теннис.				
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 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	4	2
10	<b>Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право.</b> Упражнения на развитие координации дви-	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
	жений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры				
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	2
12	<b>Двусторонняя игра.</b> Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет.	УК-7	2	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	20
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические перестроения: 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 скакалкой, 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, отскочившего 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 подачи накато, срезкой, с боковым вращением.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спи-	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	Самостоятель- ная работа
	ной 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. 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	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	2
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	УК-7	3	4	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	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	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	20
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические перестроения: 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 че-</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	Самостоятель- ная работа
	<b>рез 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 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	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	1
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	1
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	15
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	5	2	1
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости.	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	Самостоятель- ная работа
	Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.				
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	2	1
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, отскок 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	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
	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.				
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	1
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	1
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	1
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	1
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	13
1.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие скорости, гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с	УК-7	6	2	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.				
2.	<b>Строевые упражнения и перестроения.</b> Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	6	2	2
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	2	2
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	2
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	2
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	2
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	2
8.	<b>Обучение и совершенствование игре крос-</b>	УК-7	6	4	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	сом. Отработка ударом срезка. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом. Атакующие удары справа и слева разной силы и направления.				
9.	Обучение и совершенствование «резаным» ударам у стенки. Комбинации последовательности различных ударов. Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов.	УК-7	6	4	2
10	Двухсторонняя игра в настольный теннис. Соревновательная практика. Игра в настольный теннис по правилам соревнований. Совершенствование парной игры в настольный теннис.	УК-7	6	2	2
11	Двусторонняя игра на счет. Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет. Соревнования по настольному теннису среди студентов в отделении.	УК-7	6	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	11
Итого				<b>216</b>	<b>106</b>

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

1. 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/course/view.php?id=163>

2. 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. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)
1, 2, 3, 4, 5, 6	Легкая атлетика
1, 2, 3, 4, 5, 6	Единоборства
1, 2, 3, 4, 5, 6	Плавание
1, 2, 3, 4, 5, 6	Аэробика и фитнес аэробика
1, 2, 3, 4, 5, 6	Физическая рекреация
1, 2, 3, 4, 5, 6	Атлетическая гимнастика
1, 2, 3, 4, 5, 6	Настольный теннис
1, 2, 3, 4, 5, 6	<i>Адаптивная физическая культура и спорт</i>
8	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

\* номер семестра соответствует этапу формирования компетенции

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

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>					
Индикаторы достижения компетенций УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбере-	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок. Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи. Имеется минимальный набор навыков для ре-	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок. Продемонстрированы все основные умения, решены все основные	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущее-	Реферат Контрольные нормативы



Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный, пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
гающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	грубые ошибки, не продемонстрированы базовые навыки	шения стандартных задач с некоторыми недочетами	задачи с негрубыми ошибками, продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач	ственными недочетами, продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач	

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

#### Оценочные средства для текущего контроля

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

#### Реферат

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.  
Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

#### Оценочные средства 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 1 мин 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	м	60	40	20
		ж	40	30	20

	от ракетки.				
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 40 сек. количество. раз.	м	35	30	20
		ж	20	15	10
3	Имитация перемещения приставными шагами в трехметровой 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

Контроль освоения дисциплины и оценка знаний обучающихся производится в соответствии с Пл КубГАУ 2.5.1 «Текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

**Критериями оценки реферата** являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса,

соблюдения требований к оформлению.

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 при проведении зачета**

Оценка «**зачтено**» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

Оценка «**не зачтено**» – допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

## **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/course/view.php?id=163>

2. Матвеева И. С., Евтых С. А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И. С. Матвеева, С. А. Евтых. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

## Дополнительная учебная литература

1. Ильин В. В., Соболев Ю. В., Плотников Е. Г., Клименко А. А. Обеспечение техники безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и бадминтону: метод. указания / В. В. Ильин, Ю. В. Соболев, Е. Г. Плотников, А. А. Клименко – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Печерский С. А., Соболев Ю. В., Абуладзе П. В., Плотников Д. С. Подвижные игры / Методические рекомендации. – 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	Ссылка
1.	Znanium.com	Универсальная	<a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>
2.	IPRbook	Универсальная	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Образовательный портал КубГАУ	Универсальная	<a href="https://edu.kubsau.ru/">https://edu.kubsau.ru/</a>

### Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL: <http://lib.sportedu.ru>.

4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>

5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Клименко А. А., Белова В. А., Абуладзе П. В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов / Методические указания. – Краснодар:

КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Славинский Н.В., Ильницкая Т.А., Кузнецова З.В., Куликова И.В. Травмы в спорте (причины, профилактика, реабилитация): метод. указания / сост. С. А. Печерский [и др.]. – 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 программного обеспечения

№	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 Федера-	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>

	ции		
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	2	3	4
	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.	Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис	<p>Помещение №40-41 СОЦ, площадь — 183,4м<sup>2</sup>; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;</p> <p>Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., стол преподавателя — 1 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
Помещение для оказания первой медицинской помощи			
1.	Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис	<p>2 СОЦ, медицинский кабинет.</p> <p>Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).</p> <p>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.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели,</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

		прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.	
--	--	--	--