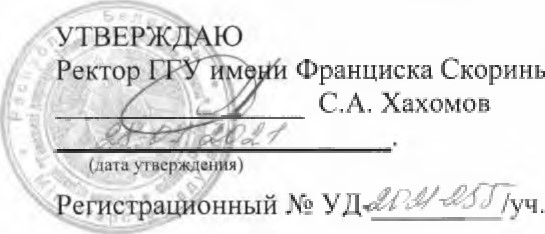
**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**



Скорины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебная программа учреждения высшего образования

по учебной дисциплине для всех специальностей

2021 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины.

**Составители:**

**Т.С. Силяева –** старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № 10 от 18.05.2021г.);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № 9 от 28.07.2021г.)

Перечень специальностей:

1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (английский) (1 курс)

1-21 05 01 Белорусская филология (по направлениям) (2,3 курс)

1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (английский, китайский) (1,2 курс)

1-21 05 02 Русская филология (по направлениям)

1-21 03 01 История (по направлениям)

1-23 01 02 Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям) (1,2 курс)

1-23 01 12 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (по направлениям)

1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языка)

1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии

1-25 01 04 Финансы и кредит

1-26 02 01 Бизнес-администрирование

1-25 01 12 Экономическая информатика

1-26 01 01 Государственное управление

1-31 01 01 Биология (по направлениям)

1-75 01 01 Лесное хозяйство

1-31 02 01 География (по направлениям)

1-51 01 01 Геология и разведка месторождений полезных ископаемых

1-33 01 02 Геоэкология

1-31 04 01 Физика (по направлениям)

1-31 04 03 Физическая электроника

1-31 04 08 Компьютерная физика

1-31 03 01 Математика (по направлениям)

1-31 03 03 Прикладная математика (по направлениям) (3 курс)

1-31 03 06 Экономическая кибернетика (по направлениям)

1-31 03 07 Прикладная информатика (по направлениям) (1,2 курс)

1-39 03 02 Программируемые мобильные системы

1-40 01 01 Программное обеспечение информационных технологий

1-40 04 01 Информатика и технологии программирования

1-53 01 02 Автоматизированные системы обработки информации

1-39 03 01 Электронные системы безопасности

1-98 01 01 Компьютерная безопасность (1 курс)

1-23 01 04 Психология

1-03 04 01 Социальная педагогика

1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)

1-24 01 02 Правоведение

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» по настольному теннису разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

* продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,
* обновление содержания дисциплины,
* повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся,
* использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций обучающегося.

**Целью** учебной дисциплины «Физическая культура» по настольному теннису является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих **задач:**

– создание представления об объективных предпосылках становления и развития настольного тенниса;

– изучение теории и методики обучения технике и тактике, содержание средств и методов, а также приемов и действий в настольном теннисе;

– получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в настольном теннисе;

– получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности;

– совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности;

– формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

**Спортивное учебное отделение** формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

* соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
* повышение уровня спортивного мастерства;
* приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
* подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» по настольному теннису обучающиеся должны

знать:

* правила избранного вида спорта;
* достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
* принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
* основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
* основы организации соревнований и их судейства;
* гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

* соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений;
* владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
* осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
* владеть навыками здоровьесбережения;
* достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.
* использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и Совершенствование психофизических способностей и качеств;
* использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

А также:

* приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
* повысить уровень функциональной подготовленности;
* освоить тренировочные и соревновательные нагрузки в соответствии с возрастом, полом и уровнем подготовленности обучающегося;
* приобрести навыки сохранения собственной физической формы.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» по настольному теннису изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 210 часов практических занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

**Задачи** воспитания определены:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим **основным требованиям:**

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает **основные составляющие** (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей, осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |
| --- |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.) |

История развития настольного тенниса. Правила соревнований. Техника безопасности (предупреждение травматизма), личная гигиена.

Основы хватки ракетки (европейская и азиатская хватки).

Техника передвижения у стола.

Техника выполнения подставки слева и справа.

Техника подрезки слева и справа.

Техника наката справа и слева.

Техника выполнения всех пройденных элементов: подставки, подкрутки, наката.

Техника выполнения скидки справа и слева. Развитие точности и координации движений.

Техника выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева.

Техника выполнения подач с нижним вращением слева и справа.

Техника выполнения подач с нижнебоковым вращением.

Техника выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением.

Техника выполнения удара справа и слева (сильного наката) по высокому мячу (болону).

Техника приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой.

Приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем.

Техника выполнения топ-спина справа и слева.

Техника выполнения топ-спина справа и слева по подрезке.

Развитие быстроты.

Развитие выносливости.

Развитие ловкости и точности.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие координации движений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | |  |  | |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | лабораторные занятия | Иное | Количество часов УСР | | Форма контроля знаний | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Всего часов за курс** |  | **140** |  |  |  |  | **2** |
| П.З. 1.1 | Занятие 1   1. История развития настольного тенниса. 2. Правила соревнований. 3. Техника безопасности (предупреждение травматизма), личная гигиена. |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| 1.2 | Занятие 2   1. Учить основам хватки ракетки (европейская и азиатская хватки). 2. Учить технике передвижения у стола. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.3 | Занятие 3   1. Учить технике выполнения подставки слева и справа. 2. Развитие быстроты. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.4 | Занятие 4   1. Учить технике выполнения подставки слева и справа. 2. Развитие быстроты. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.5 | Занятие 5   1. Продолжить учить технике выполнения подставки справа и слева. 2. Продолжить учить технике передвижения у стола. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.6 | Занятие 6   1. Продолжить учить технике выполнения подставки справа и слева. 2. Продолжить учить технике передвижения у стола. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.7 | Занятие 7   1. Учить технике подрезки слева. 2. Развитие выносливости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.8 | Занятие 8   1. Учить технике подрезки слева. 2. Развитие выносливости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.9 | Занятие 9   1. Учить технике подрезки справа. 2. Развитие выносливости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.10 | Занятие 10   1. Учить технике подрезки справа. 2. Развитие выносливости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.11 | Занятие 11   1. Учить технике наката справа. 2. Развитие ловкости и координации движений. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.12 | Занятие 12   1. Учить технике наката справа. 2. Развитие ловкости и координации движений. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.13 | Занятие 13   1. Учить технике наката слева. 2. Развитие ловкости и координации движений. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.14 | Занятие 14   1. Учить технике наката слева. 2. Развитие ловкости и координации движений. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.15 | Занятие 15   1. Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.16 | Занятие 16   1. Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.17 | Занятие 17   1. Продолжить учить технике выполнения всех пройденных элементов: подставки, подкрутки, наката. 2. Развитие быстроты. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.18 | Занятие 18   1. Продолжить учить технике выполнения всех пройденных элементов: подставки, подкрутки, наката. 2. Развитие быстроты. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.19 | Занятие 19   1. Учить технике выполнения скидки справа. 2. Развитие точности и координации движений. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.20 | Занятие 20   1. Учить технике выполнения скидки справа. 2. Развитие точности и координации движений. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.21 | Занятие 21   1. Учить технике выполнения скидки слева. 2. Развитие точности и координации движений. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.22 | Занятие 22   1. Учить технике выполнения скидки слева. 2. Развитие точности и координации движений. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.23 | Занятие 23   1. Продолжить учить технике выполнения скидки справа и слева. 2. Развитие ловкости и точности. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.24 | Занятие 24   1. Продолжить учить технике выполнения скидки справа и слева. 2. Развитие ловкости и точности. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.25 | Занятие 25   1. Учить технике выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева. 2. Развитие ловкости и точности. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.26 | Занятие 26   1. Учить технике выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева. 2. Развитие ловкости и точности. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.27 | Занятие 27   1. Учить технике выполнения подач с нижним вращением слева и справа. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.28 | Занятие 28   1. Учить технике выполнения подач с нижним вращением слева и справа. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.29 | Занятие 29   1. Учить технике выполнения подач с нижнебоковым вращением. 2. Развитие ловкости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.30 | Занятие 30   1. Учить технике выполнения подач с нижнебоковым вращением. 2. Развитие ловкости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.31 | Занятие 31   1. Учить технике выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением. 2. Развитие быстроты и ловкости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.32 | Занятие 32   1. Учить технике выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением. 2. Развитие быстроты и ловкости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.33 | Занятие 33   1. Продолжить учить технике выполнения подач с различным вращением. 2. Развитие координационных движений и точности. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.34 | Занятие 34   1. Продолжить учить технике выполнения подач с различным вращением. 2. Развитие координационных движений и точности. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.35 | Занятие 35   1. Контрольные нормативы |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | **Всего часов за 1 семестр** |  | **70** |  |  |  |  | **1** |
| 1.53 | Занятие 36   1. Учить технике приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой. 2. Развитие ловкости. 3. Техника безопасности (предупреждение травматизма), личная гигиена. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.54 | Занятие 37   1. Учить технике приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой. 2. Развитие ловкости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.55 | Занятие 38   1. Учить технике приема подач с нижнебоковым вращением. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.56 | Занятие 39   1. Учить технике приема подач с нижнебоковым вращением. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.57 | Занятие 40   1. Учить технике приема подач с верхним и верхнебоковым вращением. 2. Развитие выносливости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.68 | Занятие 41   1. Учить технике приема подач с верхним и верхнебоковым вращением. 2. Развитие выносливости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.59 | Занятие 42   1. Продолжить учить приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем. 2. Развитие ловкости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.60 | Занятие 43   1. Продолжить учить приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем. 2. Развитие ловкости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.61 | Занятие 44   1. Учить технике выполнения топ-спина справа. 2. Развитие координации движений и ловкости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.62 | Занятие 45   1. Учить технике выполнения топ-спина справа. 2. Развитие координации движений и ловкости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.63 | Занятие 46   1. Продолжить учить технике выполнения топ-спина справа. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.64 | Занятие 47   1. Продолжить учить технике выполнения топ-спина справа. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.65 | Занятие 48   1. Учить технике выполнения топ-спина слева. 2. Развитие ловкости и быстроты. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.66 | Занятие 49   1. Учить технике выполнения топ-спина слева. 2. Развитие ловкости и быстроты. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.67 | Занятие 50   1. Продолжить учить технике выполнения топ-спина слева. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.68 | Занятие 51   1. Продолжить учить технике выполнения топ-спина слева. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.69 | Занятие 52   1. Учить технике выполнения топ-спина справа по подрезке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.70 | Занятие 53   1. Учить технике выполнения топ-спина справа по подрезке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.71 | Занятие 54   1. Учить технике выполнения топ-спина слева по подрезке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.72 | Занятие 55   1. Учить технике выполнения топ-спина слева по подрезке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.73 | Занятие 56   1. Продолжить учить технике выполнения топ-спина справа по подрезке. 2. Развитие ловкости и точности. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.74 | Занятие 57   1. Продолжить учить технике выполнения топ-спина справа по подрезке. 2. Развитие ловкости и точности. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.75 | Занятие 58   1. Продолжить учить технике выполнения топ-спина слева по подрезке. 2. Развитие ловкости и точности. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.76 | Занятие 59   1. Продолжить учить технике выполнения топ-спина слева по подрезке. 2. Развитие ловкости и точности. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.77 | Занятие 60   1. Совершенствовать технику выполнения наката справа. 2. Развитие ловкости и точности. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.78 | Занятие 61   1. Совершенствовать технику выполнения наката справа. 2. Развитие ловкости и точности. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.79 | Занятие 62   1. Совершенствовать технику выполнения наката слева. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.80 | Занятие 63   1. Совершенствовать технику выполнения наката слева. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.81 | Занятие 64   1. Совершенствовать технику выполнения подрезки слева. 2. Развитие быстроты. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.82 | Занятие 65   1. Совершенствовать технику выполнения подрезки слева. 2. Развитие быстроты. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.83 | Занятие 66   1. Совершенствовать технику выполнения подрезки справа. 2. Совершенствовать технику выполнения подрезки справа. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.84 | Занятие 67   1. Совершенствовать технику выполнения подрезки справа. 2. Совершенствовать технику выполнения подрезки справа. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.85 | Занятие 68   1. Совершенствовать технику выполнения подрезки справа. 2. Развитие выносливости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.86 | Занятие 69   1. Совершенствовать технику выполнения подрезки справа. 2. Развитие выносливости. |  | 2 |  |  |  |  | Контроль освоения на практике |
| 1.87 | Занятие 70  Контрольные нормативы |  | 2 |  |  |  |  | Тестирование |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | **Всего часов за 2 семестр** |  | **70** |  |  |  |  | **1** |
|  | **Всего** |  | **140** |  |  |  |  | **2** |

**ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

***Форма контроля знаний***

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);

2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

**1. Практический зачёт**

*Контрольные нормативы*

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

• регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

• прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося настольным теннисом.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

Нормативы и оценка контрольных упражнений

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения, единицы измерения | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши | | | | | | | | | | |
| 1. Подтягивание в висе на  высокой перекладине, раз | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Прыжок в длину с места,  см | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | 192 | 191  и менее |
| 2. Прыжок в длину с места,  см | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,9  и менее |
| 4. Игра контратаками:  справа по диагонали, раз | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 и менее |
| 5. Игра контратаками: слева  по диагонали, раз | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 11 и менее |
| 6. Подача в мишень  30×30 см, раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Девушки | | | | | | | | | | |
| 1. Прыжок в длину с места,  см | 200 | 194 | 189 | 184 | 179 | 168 | 158 | 147 | 137 | 136 и менее |
| 2. Поднимание туловища за  1 мин, раз | 57 | 55 | 53 | 52 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 37 и менее |
| 3. Метания мяча для  настольного тенниса, м | 13,0 | 12,5 | 12.0 | 11.5 | 11.0 | 10.5 | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8,9 и менее |
| 4. Игра контратаками:  справа по диагонали, | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 и менее |
| 5.Игра контратаками: слева  по диагонали, раз  менее | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 11 и менее |
| 6. Подача в мишень 30×30  см, раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 и менее |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на

гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху».

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения

упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах,

разведение, скрещивания и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания,

перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента

находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью

выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных

без нарушений подтягиваний.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на

гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно

перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в

коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения

упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов

туловища при касании локтевых суставов с последующим опусканием на спину

и касанием лопатками гимнастического мата.

2. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу

спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд.

Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с

точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. Метание мяча для настольного тенниса. Абитуриент стоит у линии,

ноги на ширине плеч, держит мяч для тенниса настольного в правой (левой)

руке. Затем выполняет бросок мяча вперед одной рукой из-за головы. Наступать

на линию запрещается. Каждому абитуриенту предоставляется по три попытки

подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. Игра контратаками справа по диагонали. Выполняется на столе для

тенниса настольного. Абитуриент производит контратакующие удары слева по

диагонали в течение 30 секунд. Если абитуриент совершает потерю мяча, попытка

засчитывается, но испытание прекращается. Дается две попытки. Засчитывается

лучший результат из двух попыток. Оценивается количество произведенных по

диагонали ударов.

5. Игра контратаками слева по диагонали. Выполняется на столе для

тенниса настольного. Абитуриент производит контратакующие удары справа по

диагонали в течение 30 секунд. Если абитуриент совершает потерю мяча, попытка

засчитывается, но испытание прекращается. Дается две попытки. Засчитывается

лучший результат из двух попыток. Оценивается количество произведенных по

диагонали ударов.

6. Подача в мишень 30×30 см. На теннисный стол наносятся четыре мишени

30×30 см. Две мишени располагаются в дальней зоне стола (справа и слева), две

мишени в ближней зоне стола (справа и слева). Абитуриент выполняет пять

подач в мишень в правый или левый угол (по выбору) стола дальней зоны, затем

пять подач в мишень в правый или левый угол (по выбору) стола ближней зоны.

Подача может выполняться из любой половины стола. Оценивается количество

точных попаданий в мишень.

**2.Теоретический зачет**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

*Примерный перечень вопросов*

1. Площадка для игры, оборудование и инвентарь.

2. Время игры (продолжительность, начало и возобновление игры).

3. Число игроков и их обмундирование.

4. Полномочия, права и обязанности судей (настольный теннис).

5. Виды, принципы, средства и методы подготовки в игровом виде спорта (настольный теннис).

6. Техника игры в нападении (понятия техники и технических приемов и способов). Классификация технических элементов игры в нападении (настольный теннис).

7. Техника игры в защите (понятия техники и технических приемов и способов). Классификация технических элементов игры в защите (настольный теннис).

8. Классификация и тактика одиночной игры в настольный теннис.

9. Классификация и тактика парной игры в настольный теннис

10. Структура разучивания технического элемента (приема, способа) в спортивной игре (настольный теннис).

11. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания.

12. Быстрота (скоростные способности) в настольном теннисе.

13. Силовые способности в настольном теннисе.

14. Выносливость в настольном теннисе.

15. Ловкость (двигательно-координационные способности) в настольном теннисе.

16. Характеристика физического качества гибкость.

17. Техническая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе. Тактическая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе.

18. Физическая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе.

19. Психологическая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе.

20. Теоретическая (содержание, средства, методы) подготовка в настольном теннисе.

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. История развития настольного тенниса как вида спорта.

2. Правила соревнований по настольному теннису.

3. Техника игры в настольный теннис. Классификация технических элементов игры в нападении и защите.

4. Тактика игры в настольный теннис. Классификация тактических действий игры в настольный теннис в нападении и защите. Системы ведения игры.

5. Физическая подготовка в настольном теннисе (задачи, содержание различных этапов годового цикла, многолетней подготовки; средства и методы развития ОФП и СФП; нагрузка и отдых как компоненты тренировки).

6. Техническая подготовка в настольном теннисе (классификация, задачи, средства, методы, анализ технического приема). Методика обучения элементам техники игры в настольный теннис.

7. Тактическая подготовка в настольном теннисе (классификация, задачи, средства, методы). Варианты тактических действий в тренировочном процессе детей различного возраста и уровня подготовленности. Методика обучения индивидуальным и групповым (в паре) тактическим действиям (взаимодействиям).

8. Психологическая подготовка (содержание общей и специальной психологической подготовки, воспитание морально-волевых качеств, подготовка к соревнованиям, игре).

9. Принципы и закономерности спортивной тренировки (на примере настольного тенниса). Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.

10. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему (способу) игры в настольный теннис. Методика определения и исправления ошибок в технике.

11. Спортивная игра (настольный теннис) как вид спорта и средство физического воспитания.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

***Основная литература***

1. Столярова Н.В., Стовба И.Р., Савиных Е.Ю. Особенности групповых занятий настольным теннисом в вузе. Челябинск, 2021.

2. Агафонов С.В., Печегин И.А., Агафонов Д.С., Шукшов С.В. Влияние занятий настольным теннисом на психофизическую подготовленность обучающихся в вузе / Актуальные проблемы науки и техники. 2024. Материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2024. С. 1181-1182.

3. Исаков Е.Ю Необходимость психологической подготовки при игре в настольный теннис в группах спортивного совершенствования в вузе. Сборник III Международной научно-практической конференции по проблемам развития аграрной экономики «Психолого-педагогические проблемы подготовки кадров для социально-экономического развития агропромышленного комплекса». Москва, 2023. С. 8-14.

4. Джумагалиев А.Х., Бекбаев С.Ш. Развитие физических качеств у студентов вуза на учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису / Global Science and Innovations: Central Asia. 2021. Т. 8. № 1 (12). С. 113-117.

5. Агафонов, С.В. Настольный теннис: учебно-методическое пособие / С.В. Агафонов, О.С. Мавропуло, Н.А. Заводный. – Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2022. – 36 с.

6.  Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех и каждого: университетский учебник / Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 2021. – 206 с.



***Дополнительная литература***

1. Железнов, А.В. Настольный теннис. Организация и проведение соревнований: методические рекомендации / А.В. Железнов, П. К. Гулидин, В.А. Хлопцев, М.В. Пороховская, / – Витебск: ВГУ, 2020. – 55 с.
2. Карпенко, А.Г. Настольный теннис для начинающих: учебное пособие / А.Г. Карпенко. – Таганрог: ЧОУ ВО ТИУиЭ, 2021. – 47 с.
3. Пинский, П.Л. Технико-тактические действия в настольном теннисе : учебно-методическое пособие : [для студентов всех специальностей и преподавателей] / П.Л. Пинский, А.С. Малиновский. – Гомель : БелГУТ, 2023. – 36 с.
4. Трофимов, О. Б. Настольный теннис: учебное пособие / О.Б. Трофимов, Д.И. Нестеровский, А. В. Симаков. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2022. – 132 с.
5. Амелин, А.Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 184 c.
6. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 256 c.
7. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 208 c.

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ**

**ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

на 2025/2026 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Дополнения и изменения | Основание |
|  | Обновлен список литературы (прилагается). | Замена устаревших источников |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

(протокол № 10 от 30.04.2025г.)

Заведующий кафедрой физвоспитания и спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.К.Бондаренко

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Севдалев

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ**

**ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

на 2025/2026 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Дополнения и изменения | Основание |
| 1 | Скорректированы контрольные нормативы для аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» (основное учебное отделение по настольному теннису). | Обновление нормативных требований по дисциплине «Физическая культура и спорт» для специальностей общего высшего образования |
|  | Скорректирована учебно-методическая карта | Изменение количества часов по дисциплине «Физическая культура» (основное учебное отделение по настольному теннису) |

Протокол № 1 от 29.08.2025г.

Заведующий кафедрой физвоспитания и спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.К.Бондаренко

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Севдалев