

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.Н. ТАТИЩЕВА» (институт)



П Р О Т В Е Р Ж Д А Ю

Проректор по учебной работе

 Т.Б. Исакова

« 19 » июня 2019г.

## Рабочая программа

### ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (Настольный теннис)

для направления подготовки  
42.03.02 «Журналистика»

Уровень высшего образования – бакалавриат

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Тольятти 2019

обсуждена и рекомендована к использованию и (или) изданию решением  
кафедры «АИ и ОРМ»

«31» мая 2019 г. протокол № 09

И.О. Зав. кафедрой « АИ и ОРМ »



Т.Б. Исакова  
ФИО

одобрена Учебно-методическим советом вуза

«19 » июня 2019 г. протокол № 05



Т.Б. Исакова

ФИО

## 1. АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Физическая культура в ВУЗе является неотъемлемой частью формирования общей профессиональной и физической культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов.

Физическое воспитание студентов ВУЗов должно предоставить им реальную возможность получения минимума знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной программы обучения.

Свои образовательные и развивающие функции "Физическая культура" наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общие дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

**Настольный теннис:** относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность.

При игре в настольный теннис применяется множество ударов и их разновидностей, но все это многообразие можно свести к трем основным видам ударов: плоскому (без вращения), с верхним и нижним вращением мяча.

Кроме того, большое разнообразие ударов отлично развивает общую координацию движений, дает навыки смены темпа, ритма, позиции, обогащает тактическое мышление. После овладения основным минимумом техники выясняется, что игрок начинает отдавать предпочтение тому или иному виду удара, определенным тактическим комбинациям. Эти любимые движения и следует совершенствовать в первую очередь, а остальные настойчиво подтягивать до их уровня. Теннисист сегодня должен владеть всей современной техникой игры, но, прежде всего он должен иметь свой стиль, не похожий на другие, отвечающий его индивидуальности.

В данной программе представлен материал практического использования *настольного тенниса*, как средства физического воспитания студентов.

**Цель дисциплины:** Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» специализация настольный теннис является формирование физической культуры личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения дисциплины (модуля) у выпускника должны быть сформированы следующие универсальные компетенции:

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**знать:**

- - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**владеть навыками:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- прикладных видов спорта.

### **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» специализация настольный теннис является дисциплиной вариативной части учебного плана. Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура и спорт».

Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.



## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	лабораторные занятия	самостоятельную работу	
1	Тема №1 Теоретическая и общая физическая подготовка		48			Текущий контроль
2	Тема №2 Специальная физическая подготовка		58			Текущий контроль
3	Тема №3. Техническая подготовка		100			Текущий контроль
4	Тема №4. Тактическая и психологическая подготовка		52			Текущий контроль
5	Тема №5 Контрольные занятия		32			Тестирование
	Промежуточная аттестация					зачет

### 5.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

#### Тема №1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе *теоретической подготовки* изучаются вопросы техники и тактики **настольного тенниса**, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития настольного тенниса, правила игры и методика судейства.

#### Терминология в настольном теннисе

**Настольный теннис** — индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем 2 очка.

**Мяч** — спортивный инвентарь, используемый для перебивания его ракетками друг другу. **Ракетка** — спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. **Накладка** — резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. **Стол** — спортивный инвентарь, о плоскость которого ударяется мяч, перебиваемый игроками через сетку. **Сетка** — инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. **Счетчик** — приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече). **Игровая площадка** — место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. **Спортивные соревнования** — различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовки в виде спорта — настольном теннисе. **Матч** — спортивное соревнование между двумя или несколькими спортсменами (командами), в котором заранее устанавливаются как количество участников, так и персональный состав. **Партия (сет)** — часть матча, за время которой одна из сторон должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем 2 очка). **Очко** — розыгрыш мяча, результат которого засчитан. Величина оценки результата розыгрыша мяча. **Ошибка** — умышленное, неумышленное или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических или тактических приемов, а также нарушение правил соревнований. **Прием** — отдельное действие, движение, способ осуществления какой-либо цели. **Подача** — начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола. **Концевая линия** — задняя линия стола, которая продолжается неопределенно долго в обоих направлениях. **Переигровка** — розыгрыш, результат которого не засчитан. **Рука с ракеткой** — рука, держащая ракетку. **Розыгрыш** — период времени, когда мяч находится в игре. **Свободная рука** — рука без ракетки. **Технический прием** — целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. **Тактический прием** — определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований. **Технико-тактический прием** — отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение задач как технической, так и тактической подготовки. **Хватка** — способ держания ракетки. **Вертикальная хватка** — способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх и ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне



ракетки веером или накладываются один на другой. **Горизонтальная хватка** — способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали. **Подающий** — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше. **Принимающий** — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше. **Судья** — лицо, назначенное контролировать встречу. **Мяч в игре** — время нахождения мяча с момента расположения его на неподвижной ладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока он не коснется чего-либо, кроме игровой поверхности, комплекта сетки, ракетки, находящейся в руке, или руки с ракеткой ниже запястья, или до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершен очком. **Одежда.** Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с короткими рукавами и шорт или юбки, носков и игровой обуви.

### **Основные правила игры в настольном теннисе**

**Подача** — первый разыгрывающий удар, и с нее начинается розыгрыш очка. **Возврат мяча.** Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над сеткой или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки. **Порядок игры.** В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, а принимающий — выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат. В парных встречах подающий первым выполняет правильную подачу, а принимающий — правильный возврат, после чего это делает партнер подающего, а затем партнер принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат. **Переигровка. Очко. Партия.** Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары). **Встреча. Парная встреча. Выбор подачи, приема и сторон (жеребьевка).** Право выбрать стартовый порядок подачи, приема и сторону определяют жребием. **Порядок подач, приема и смены сторон.** После каждых 2 засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим, и так до конца партии или до тех пор, пока каждый из соперников не наберет по 10 очков, тогда смена подающего и принимающего остаются такими же, но только после каждого очка. **Нарушение порядка подач, приема и смены сторон. Правило ускорения игры.** Если партия в одиночной или парной встрече не закончена по истечении 10 мин игры, она прерывается. **Разминка.** Игрокам предоставляется право на разминку на столе, где будет проводиться встреча, не более 2 мин непосредственно перед началом встречи. **Остановки в игре.**

**Замена оборудования.** Если игрок сломает ракетку во время игры, он должен заменить ее немедленно другой ракеткой.

**Общая физическая подготовка** теннисиста направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Средствами общей физической подготовки теннисиста являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, баскетбольными мячами, на дальность, точность). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

На начальном этапе занятий настольным теннисом студент должен основное внимание уделять общей физической подготовке, чтобы создать «фундамент» технико-тактического мастерства, и чем прочнее этот фундамент, тем более разнообразными могут быть техника и тактика. С ростом спортивного мастерства физическая подготовка должна носить все более специализированный характер. Игрокам высокого класса необходимы комплексы упражнений в условиях, приближенных к соревновательным, чтобы совершенствовать специальные физические качества с учетом техники и тактики игры.

## **Тема №2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Наибольшего развития специальных физических качеств можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Ведь физические качества в полной мере проявляются в игре, в технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности. В связи с этим развитие физических качеств следует рассматривать в единстве с формированием технического и тактического мастерства.

Специальная физическая подготовка находится в прямой зависимости от особенностей техники и тактики игры, показателей соревновательной нагрузки. Общая и специальная физическая подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие необходимых для теннисиста физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Упражнения для развития *силы*: приседания с отягощениями, упражнения со штангой, упражнения с партнером, с набивными мячами. Упражнения для развития *быстроты*: бег с

ускорениями, с изменением темпа бега, эстафеты с мячом и без. Упражнения для развития *прыгучести*: прыжки на одной, на двух ногах, с отягощением, многократные прыжки. Упражнения для развития *гибкости*: выпады, полушпагаты, маховые движения, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для развития *ловкости*: жонглирование с двумя, тремя мячами, на месте и в движении, комбинированные эстафеты, подвижные игры.

### Тема №3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Техническая подготовка** – это процесс обучения технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, их совершенствования. **Техника игры** — это комплекс специальных приемов, необходимых спортсмену для успешного ведения игры. Она дает теннисисту возможность в рамках правил игры решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях.

Специальные движения и специализированные положения в настольном теннисе принято классифицировать по четырем группам:

- 1) исходные положения; 2) способы держания ракетки;
- 3) передвижения; 4) технические приемы.

**Исходное положение.** Исходное положение проявляется при приеме подачи. По отношению к игровой площадке различают левостороннюю и правостороннюю стойку. Тело игрока в момент приема подачи и ударов сильно наклонено вперед. Некоторые игроки как бы нависают над столом. Чтобы сохранить равновесие, ноги должны быть сильно согнуты в коленях.

Для отработки исходного положения рекомендуется много перемещаться в основной стойке не только у стола, но и во время разминки.

**Хватки ракетки.** Способы держания ракеток. Различают две наиболее распространенные хватки ракетки: европейскую и азиатскую - «пером».

При хватке ракетки по-европейски три пальца охватывают ручку, а большой палец и указательный лежат у нижних краев ракетки. При хватке «пером» ракетка располагается вертикально, а пальцы обхватывают ее так же, как держат карандаш. Основные виды хваток имеют многие индивидуальные разновидности.

**Передвижения теннисиста.** Быстрая смена игровых ситуаций требует от теннисиста частой смены исходных положений, наиболее рациональных как для приема, так и для подачи. При приеме мяча игрок выполняет шаги, прыжки, рывки.

**Технические приемы.** В настольном теннисе существуют многообразные технические приемы и их варианты, различающиеся по двигательным задачам, кинематическим и динамическим характеристикам и результатам движения.

**Подрезки.** При подрезке «открытая ракетка» подводится под мяч, благодаря чему возникает возможность закрутить мяч, придать ему обратное ходу движения ракетки вращение, которое принято называть нижним вращением. Подрезка справа и подрезка слева похожи по рисунку удара.

Замах начинается на уровне плеча. Локоть опущен, но не прижат к телу. Плоскостью ракетки производится удар по нижней части мяча, он получает вращение и затем сопровождается ракеткой до сетки. После этого рука, туловище и ноги возвращаются в исходное положение. Так как мяч при подрезке летит достаточно медленно, новичку легче подготовиться к его отражению. Поэтому целесообразно начинать отработку вращений с подрезкой.

**Накаты.** Накаты - самые распространенные удары в настольном теннисе. При них сообщается большая скорость мячу, а спортсмену этот прием позволяет держать инициативу в своих руках. При накатах мячу придается так называемое верхнее вращение. При встрече с мячом относительно «закрытая ракетка» ракетка соприкасается с его верхней частью. Мяч получает и поступательное и вращательное движение по ходу ракетки, и поэтому, чтобы успеть сопроводить мяч, ракетки, и поэтому, чтобы успеть сопроводить мяч, ракетка должна сделать значительное ускорение.

**Подачи.** Необходимо сразу же с первых тренировок научиться правильно, подавать мяч. Для этого нужно принять соответствующее положение, аналогичное исходному для ударов слева или справа, руку с ракеткой держать выше уровня стола, мяч подкидывать с открытой ладони с разомкнутыми пальцами.

Первоначально мяч должен удариться на своей половине стола, а затем, не задев сетку, отскочить на другой половине стола.

При изучении основных движений – накатов, подрезок – одновременно осваиваются и подачи накатам, подрезкой.

В подачах используется еще один вид вращения мяча, который в других ударах принято считать дополнительным. Это боковое вращение. В подачах оно применяется в комплексе с другими вращениями, но может использоваться и в чистом виде. Для этого рука с ракеткой движется параллельно сетке.

Важно научиться посылать мяч на другую половину стола в определенное место. Очень часто очки или инициатива при подаче выигрываются благодаря не столько вращению мяча, сколько попадание в незащищенное место стола.

**Топ-спины.** Топ-спин - это удар, придающий мячу сверхсильное вращение. Топ-спин справа по рисунку выполнения очень похож на движения дискобола, посылающего закрученный диск. Тело спортсмена поворачивается вокруг оси - выставленной немного вперед левой ноги – в направлении удара. Имеется несколько вариантов его выполнения. Выделяется пять основных: медленный, собственно топ-спин, быстрый, боковой и контротоп-спин.

**Свечи.** Удар с очень высокой траекторией полета мяча называется свечой. Он производится из дальней зоны. Мяч высоко подбрасывается вверх, при этом ему придается сильное верхнее вращение, часто добавляется и боковое. Соответственно удар по свече представляет собой предельно

размашистое движение ракетки по очень крутой траектории с длительным сопровождением мяча, чтобы он не ушел за пределы стола. Кроме того, в удар вкладывается много силы, при его выполнении активно участвует все тело спортсмена. Свеча используется в основном как элемент защиты. Свеча и удар по ней наиболее распространены как тренировочные элементы. С их помощью очень эффективно тренировать силу удара, умение как можно дольше сопровождать мяч, подвижность, координацию, выносливость.

## **Тема №4. ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Тактическая подготовка***

Под ***тактической подготовкой*** подразумевается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Из этого определения видно, что тактическая подготовка рассматривается в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (приобретение знаний, умений, навыков), и как процесс развития тех качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

***Цель тактической подготовки*** — дать спортсмену знания и умения, привить навыки и качества, способствующие его успешной соревновательной деятельности в постоянно меняющихся условиях.

***Тактика игры*** — составная часть мастерства спортсмена, задача которого — целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника и в конкретных условиях для достижения поставленной цели.

***Элементы тактики:*** система, средства, способы и формы ведения игры. ***Система игры*** — поведение и деятельность спортсменов в целях решения заранее определенных тактических задач, а в командных соревнованиях — расстановка участников. ***Средства ведения игры*** — технические приемы, применяемые в каждой конкретной ситуации или на которых построена тактика игры. ***Под способом ведения игры*** имеются в виду тактические комбинации, т. е. рациональное сочетание технических приемов. ***Формы ведения игры*** — это внешнее проявление тактических действий спортсменов.

***Тактика подачи.*** Подача — единственный технический прием с наибольшей стабильностью движений, который выполняется почти из статического положения и не зависит от действий противника, т. е. не является ответным действием на его удар.

***Тактика одиночной игры. Тактика парных игр.***

***Средства тактической подготовки*** должны быть направлены на развитие:

1) быстроты сложной реакции и ответных действий, специфических для игры в настольный теннис;

- 2) устойчивости и быстроты переключения внимания с одной тактической направленности действия на другую;
- 3) прогнозирования, скорости приема и переработки информации;
- 4) «чувства мяча» — умения управлять полетом мяча с целью точного попадания его в заданные зоны стола.

Целенаправленная тактическая подготовка с освоением различных комбинаций и вариантов игры, умение применять их в условиях соревнований способствуют развитию способности оценивать меняющиеся ситуации, быстро в них ориентироваться, применять необходимые технические приемы и тактические варианты игры.

**Для развития быстроты реакции и тактического мышления** в упражнении желательно включать задания, направленные на восприятие и анализ сложившихся условий, и выполнение ответных действий, наиболее адекватных данным условиям. При этом трудности при выполнении упражнений должны постепенно возрастать и основываться на постоянном усложнении условий восприятия и действий игроков.

Увеличение в тренировочном процессе специальных упражнений, связанных с решением тактических задач и упражнений, моделирующих игровые ситуации, способствует развитию умения свободно ориентироваться в игровой обстановке.

#### ***Комбинации, используемые нападающим против нападающего***

Из средней зоны отвечать на удары несильными накатами. Затем выбрать удобный мяч и выполнить удар справа или слева с быстрым вращением мяча прямо в противника.

Если противник отвечает короткими накатами, то следует неожиданно подбежать к столу и нанести острый удар по мячу. После сильного удара глубоко вправо дать укороченный мяч туда же, а затем ударом справа перевести мяч в левый угол противника.

Отвечать на удары противника короткими контрударами или подставкой, стараясь направить мяч в противника, пока он не даст высокий мяч, удобный для завершения удара.

#### ***Комбинации, используемые нападающим против защитника***

После сильных топ-спинов с помощью укороченного мяча подтянуть противника к столу и выполнить удар мячом прямо в него.

Произвести серию топ-спинов справа из своего левого угла в левый угол стола противника, после чего сделать завершающий удар по прямой в правый угол стола противника. Чередую удары накатам с укороченными, выполнить их несколько раз подряд, чтобы утомить противника. Когда тот после отражения мячей у сетки не успеет или не захочет отойти от стола, произвести сильный удар мячом прямо в него.

После серии медленных, но достаточно сильных топ-спинов выполнить накат движением, похожим на топ-спин. Серией топ-спинов, направленных в различные стороны стола, заставить защитника поднять мяч, а затем сделать завершающий удар.

#### ***Комбинации, используемые защитником против нападающего***

После серии низких мячей, направленных в места, неудобные для завершения удара, дать очень сильно подрезанный достаточно высокий мяч. Получив мяч, удобный для удара, нападающий часто ошибается, отбивая его в сетку.

Серией низко подрезанных мячей, направленных в правую половину стола противника, заставить его для продолжения атаки сместиться с середины стола, а затем из своего левого или правого угла нанести контрудар в оставленную противником незащищенную сторону.

Контрудар может быть заменен подрезкой, лишь бы скорость мяча была достаточно велика. Менять силу нижнего вращения мяча при подрезке. Для этого после серии сильно подрезанных мячей дать один мяч низкий почти без вращения.

#### ***Комбинации, используемые защитником против защитника***

После серии низко подрезанных мячей дать противнику чуть завышенный, удобный для удара мяч. Самому в это время подготовиться для выполнения ответного удара или надежного приема мяча. Цель комбинации – заставить соперника играть в непривычном для него нападении.

После достаточно длительных серий почти одинаково подрезанных мячей выполнить сильный накат или топ-спин, направленный в неудобное для противника место (прямо в него, в незащищенный угол стола и т.д.).

После серии подрезанных мячей выполнить несколько ударов с боковым вращением. В этом случае соперник часто посылает мяч, удобный для завершающего удара.

***Подготовка игрока*** — это синтез всех сторон подготовки (технической, физической, морально-волевой, тактической, интеллектуальной) и их взаимосвязь.

Тактика находится в тесной связи с техникой, на которую она влияет и от которой, в свою очередь, зависит: чем совершеннее техника спортсмена, тем более разнообразной может быть тактика. Эффективность тактического замысла определяется наличием определенного арсенала технических приемов, способностью игрока применять их целесообразно, творчески, вовремя и точно; эффективность реализации тактического плана зависит от технической и физической подготовки спортсмена и развития его интеллектуальных способностей.

***Для совершенствования тактики игры*** в настольный теннис предлагается:

1) при совершенствовании технической подготовки ориентироваться на практическое решение тактических задач и перспективные тенденции развития тактики;

2) подбирать специальные упражнения и спарринг-партнеров, моделирующих определенные технико-тактические варианты игры;

3) в тренировочном процессе применять специальные средства: чередование разнообразных тактических комбинаций и вариантов игры, а также различных установок (на скорость, силу вращения, точность и т.д.), которые способствуют закреплению вариативности тактических навыков

теннисистов. При этом, чем выше класс игры спортсмена, тем более разнообразной должна быть тренировка;

4) на тренировках выполнять упражнения из соревновательной деятельности, моделирующие типичные игровые ситуации. Это способствует более быстрому формированию тактических навыков и эффективному их применению на соревнованиях;

5) индивидуализировать тренировочный процесс на основе обучения разнообразным техническим приемам тактических комбинаций и вариантов игры, которые желательно отрабатывать в условиях, приближенных к соревновательным. В тренировки рекомендуется включать элементы игры, соперничества.

### ***Психологическая подготовка***

Настольный теннис предъявляет высокие требования к психике теннисиста: ощущениям, восприятию, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам. Игра воспитывает такие черты характера, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, инициативность, самостоятельность, уверенность, хладнокровие, выдержка, самообладание, и другие качества, важные для человека и в повседневной жизни.

Для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, возникающих во время игры на счет, следует применять соответствующие приемы воздействия, такие как специальная разминка с комплексом успокаивающих или тонизирующих упражнений. Рекомендуется пользоваться такими средствами, как самоприказ, самоубеждение, использовать методы аутогенной тренировки.

Основными задачами общей психологической подготовки теннисиста являются:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности теннисиста.
2. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование таких специализированных видов восприятия, как "чувство мяча", "чувство площадки", "чувство времени".
3. Развитие внимания, в частности его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
4. Развитие тактического мышления, памяти, представлений, воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
5. Развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и самой игре.
6. Развитие волевых качеств.



## Тема №5. Контрольные занятия

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально–прикладной подготовленности каждого студента. Для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности в каждом семестре студенты выполняют 5-7 тестов. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период.

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### 6.1. Основная литература.

1. Чепиков Е. М. **Атлетическая гимнастика**: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 179 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444494>

2. Письменский И. А. **Физическая культура**: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>

3. Стриханов М. Н. **Физическая культура и спорт в вузах**: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>

4. Ямалетдинова Г. А. **Педагогика физической культуры и спорта**: учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 244 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1183-5 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

5. **Самостоятельная работа студента по физической культуре:** учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/447949>

6. Дворкин Л. С. **Атлетическая гимнастика.** Методика обучения: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444017>

7. **Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов:** учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019; Омск: Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/446107>

8. **Физическая культура:** учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — С. 368 — 420 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985/p.368-420>

9. **Основы здорового образа жизни в образовательной организации:** учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/447858>

10. **Спортивные игры: правила, тактика, техника:** учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895>

11. Германов Г. Н. **Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры:** учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр.

Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — С. 6 — 12 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438651/p.6-12>

13. Пельменев В. К. **История физической культуры**: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447196>

14. Иванков Ч.Т. **Технология физического воспитания в высших учебных заведениях** / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>

15. Алхасов Д. С. **Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика**: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447437>

16. **Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов** / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447790>

17. Байкова Л. А. **Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры** / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 216 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430866>

18. Капилевич Л. В. **Физиология человека. Спорт**: учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429445>

19. Рубанович В. Б. **Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой**: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. —

(Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437324>

20. Вдовина Н. В. **Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция**: монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/427447>

21. **Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов** / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019 ; Томск : Томский политехнический университет. — 151 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11890-2 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-98298-987-1 (Томский политехнический университет). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446368>

## **6.2.Дополнительная литература.**

1. Евсеев Ю.И. **Физическая культура**. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002. -384с.

2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. **Оздоровительная гимнастика: теория и методика**. Ростов н/Д:Феникс, 2002. -384с.

3. Жуков М.Н. **Подвижные игры**: Учебник для студ.пед.вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -160с.

4. Васенков К.В., Фазлиева Е.В., Лопатин Л.А. **Теория физической культуры**. Казань, 2014. -98с.

5. **Физическая культура студента**. Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. -448с.

## **6.3.Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)**

1. Астраханцев Е.А. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2008. -70с.

2. Астраханцев Е.А. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем: Методическое пособие. – Тольятти: ВУиТ, 2006. - 120с.

3. Астраханцев Е.А. Социально-педагогические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2007. -220с.

4. Астраханцев Е.А. Основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2009. -150с.

5. Астраханцев Е.А. Самоконтроль и гигиена при занятиях физическими упражнениями: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2010. - 123с.

6. Астраханцев Е.А. Методические основы занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2011. -101с.

7. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Настольный теннис как средство физического воспитания студентов: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2012. -55с.

8. Астраханцев Е.А. Теоретические основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2017. -199с.

9. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Большой теннис как средство развития двигательных качеств: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2013. -91с.

10. Чураков А.В. Основные средства для подготовительной части учебно-тренировочного занятия: Методическое пособие по курсу «Физическая культура» -Тольятти 2006. -36с.

11. Кабанова Е.В., Пальнова С.В. Теория и методика оздоровительных занятий по аэробике: Учебно-методическое пособие. -Тольятти: Волжский университет им.В.Н.Татищева,2008. -39с.

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **7.1. Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов по настольному теннису**

Наименование тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)</b>	60	50	40	30	20					

Наименование тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>2. Прыжки в длину с места (см.)</b>	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
<b>3. Выполнение 10 подач</b>	7-10	5-6	3-4	2	1	8-10	6-7	4-5	3	2
<b>4. Выполнение на технику подрезок</b>	Экспертная оценка преподавателя									
<b>5. Выполнение на технику накатов</b>	Экспертная оценка преподавателя									
<b>6. Участие в двусторонней игре</b>	Экспертная оценка преподавателя									

### *Условия выполнения тестов*

**3.** Выполнение подач. Студент выполняет 10 подач подряд (мяч подает партнер). Оценивается количество попаданий и техника выполнения подачи.

**4-5.** Выполняется 10 попыток. Экспертная оценка преподавателем техники выполнения.

**6.** Участие в двусторонней игре. Экспертная оценка преподавателем общей технической, тактической подготовки и знание правил игры.

### **7.2. Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» специализация настольный теннис**

Студенты, выполнившие рабочую программу, на каждом семестре получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

## Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Тесты по общефизической и спортивно-технической подготовке проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

Студенты, временно освобожденные от практических и пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 15-25 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 8.1. Распределение студентов по учебным отделениям

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в различных учебных отделениях: основное, спортивное, специальное, инклюзивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения) и физического развития, утверждается распоряжением проректора по учебной работе на основании представления заведующего кафедрами.

Студенты I курса в течение первого месяца учебного года проходят профилактический осмотр с целью определения группы здоровья для занятий физической культурой, после которого распределяются по учебным отделениям.

Студенты II и последующих курсов для продолжения занятий в основном и спортивном учебном отделении ежегодно представляют справки о возможности заниматься физической культурой без противопоказаний либо из поликлиники по месту жительства, либо из медучреждения при университете.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной

и подготовительной медицинским группам. Прием в группы по элективным видам спорта основного отделения осуществляется с учетом интересов студента и расписания занятий на основе личного заявления.

Направления видов спорта определяется кафедрой, с учетом рабочих программ дисциплин, наличия материально технической спортивной базы университета, квалификацией преподавателей, а также популярностью вида спорта у обучающихся. Численный состав групп на занятиях в специализациях по направлениям видов спорта основного учебного отделения составляет 12-15 человек.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие спортивные разряды. Студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий по избранным видам спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

На элективных занятиях в основном и спортивном отделениях студенты повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях, как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями между вузами.

Перевод студентов из одной учебной группы по элективным видам спорта в другую осуществляется перед началом нового учебного семестра, с учетом вышеуказанных требований зачисления в отделения, по личному заявлению студента.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Занятия по практическому разделу программы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» организуются в форме практических занятий.

## **8.2. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата**

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но обучающийся может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др. При написании реферата требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы: 1. Титульный лист. 2. Содержание. 3. Введение. 4. Основное содержание. 5. Заключение (выводы). 6. Список литературы. 7.



Приложения (если имеются). 1. Титульный лист. Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество обучающегося (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы. 2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.). 3. Введение. Обоснование выбора темы: - актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем; - новые, современные подходы к решению проблемы; - наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; - противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; - личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; - цель и значимость темы. 4. Основное содержание - сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата; - критический обзор источников; - собственные версии, сведения, оценки. 5. Заключение: - основные выводы; - результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой. 6. Список использованной литературы. В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном. 7. Приложения. В приложения включается второстепенный материал, например: анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

### **8.3. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом. Дневник самоконтроля: – помогает занимающимся лучше познавать самих себя; – приучает следить за собственным здоровьем; – позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; – определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из 8-15-20 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Кроме основных показателей, указанных в примерной форме дневника, рекомендовано периодически

дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы – один раз в месяц. Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Так как в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.

### *Медиа материалы*

1. <https://www.youtube.com/watch?v=eMPMb4o1ZsQ> — Испытание культуризмом. Приключения тела

2. <https://www.youtube.com/watch?v=DWNxrbSqKM8> — Вопросы выживания. Ожирение.

3. <https://www.youtube.com/watch?v=XgF7jpl7DhY> — Метод исследования. Ожирение.

4. <https://www.youtube.com/watch?v=jUBuo73bTxA> — Треугольники шеи

5. <https://www.youtube.com/watch?v=c-2dXKAN634> — Мышцы плеча

6. <https://www.youtube.com/watch?v=FWC50SJjcU> — Мышцы предплечья и кисти

7. <https://www.youtube.com/watch?v=c9ZKH-YYb5o> — Поверхностные мышцы спины

8. [https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz\\_YGXsDk](https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz_YGXsDk) — Мышцы груди

9. <https://www.youtube.com/watch?v=cVXET4m6tLM> — Мышцы живота и паховый канал

10. <https://www.youtube.com/watch?v=T5fw8HuqitE> — Мышцы бедра. Бедренный канал. Лакуны

11. <https://www.youtube.com/watch?v=IJjPeyLiSto> — Мышцы голени. Подколенная ямка

12. <https://www.youtube.com/watch?v=wa0IHggVZkg> — Жиры: польза и вред.

13. <https://www.youtube.com/watch?v=GhYzV3gomPU> — Обратная сторона ЗОЖ.

14. <https://www.youtube.com/watch?v=PNa5NpmUz6w> — Здоровое питание.

15. <https://www.youtube.com/watch?v=AZwEMcciygo> — Методика измерения артериального давления.
16. <https://www.youtube.com/watch?v=w6ZBcwp81NM> — Психология пищевого поведения
17. <https://www.youtube.com/watch?v=XH4xYp67rUc> — Хроническая усталость
18. <https://www.youtube.com/watch?v=Gt3jbMBW58U> — Психические травмы: посттравматическое расстройство
19. <https://www.youtube.com/watch?v=UFJk2WOfsKI> — Профилактика алкоголизма и наркомании
20. <https://www.youtube.com/watch?v=LeaIH9PtU3o> — Витамины: нужно ли принимать дополнительно
21. <https://www.youtube.com/watch?v=B3hpCafZpnk> — Гормоны. На страже здоровья
22. <https://www.youtube.com/watch?v=aRoDxHrHDYo> — Гормоны. На страже красоты
23. <https://www.youtube.com/watch?v=bzzyOoXb5hE> — Смертельные опыты. Кровь
24. <https://www.youtube.com/watch?v=Z0-gkwuPv7k> — Лекарство от невесомости
25. <https://www.youtube.com/watch?v=mr29qWv9PQM> — Сколько человек может прожить без еды?
26. <https://www.youtube.com/watch?v=A4coMtDUqzQ> — Медицина: будущее на пороге (передовые медицинские технологии)

## **10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **Практическая часть**

Спортивный зал.

Перечень основного оборудования:

2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки 6 шт, обручи 4 шт, мячи (н/теннис-3шт), 3 шведские стенки, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата

**Разработчик:**

**Кафедра «АИ и ОРМ»**

**к.п.н., доцент Астраханцев Е.А.**