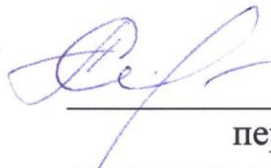


Религиозная организация -
духовная образовательная организация высшего образования «Владимирская
Свято-Феофановская духовная семинария города Владимира
Владимирской Епархии Русской Православной Церкви»

 УТВЕРЖДАЮ
первый проректор,
проректор по учебной работе
иерей Андрей Сидоров
«20» сентября 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт (настольный теннис)

направление подготовки
48.03.01 Теология

профиль подготовки
«Православная теология»

Уровень высшего образования **Бакалавриат**

Форма обучения **Очная**

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия (семинары) час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	72	-	72	-	зачет
2	36	-	36	-	-
3	72	-	72	-	зачет
4	72	-	72	-	зачет
5	18	-	18	-	-
6	54	-	54	4	зачет
Итого	328	-	324	4	зачет

Владимир 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (настольный теннис)» составлена в соответствии с ФГОС ВО «Теология» № 1110 от 25.08.2020 г.

Одобрена на заседании кафедры церк.-ист. и церк.-практ. исследований
« 19 » сентября 2023 г. протокол № 2

Подписи:

Начальник УМО

Н.С. Сереев / Сереев Н.С. /

Зав. кафедрой

Н.А. Макарова Н.А. /

Автор

И.В. Мюшенин И.В. /
ст. преподаватель

1. Цели освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (настольный теннис)» является формирование физических качеств необходимых для изучения и освоения элементов настольного тенниса. Совершенствование игры в настольный теннис, укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры, содействие возможности в повышении работоспособности, воспитании личности, способной к самостоятельной и продуктивной деятельности.

Цель изучения дисциплины достигается посредством решения в учебном процессе следующих **задач**:

- понимание пользы формирования физических качеств, связанных с освоением элементов техники настольного тенниса;
- знание технико – тактических приемов игры и начальных основ судейства в настольный теннис;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к настольному теннису, как одной из составляющих физической культуры и спорта
- овладение системой практических умений и навыков в настольном теннисе.

Пастырская проблематика курса обусловлена тем, что будущие священнослужители получают возможность, более глубоко ознакомиться с морально-нравственной стороной физического воспитания, самоограничением в физической культуре и спорте. Полученные знания, умения и навыки помогут сформировать всесторонне образованного, просвещённого пастыря и помогут ему в практике повседневной приходской деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная учебная дисциплина относится к «Физическая культура и спорт (настольный теннис)» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки программы бакалавриата «48.03.01 Теология», профиль Православная теология.

Академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходят в виде аудиторной работы обучающихся. Учебный процесс осуществляется в форме практических занятий (2-4 часа в неделю). По данной дисциплине лекционных, семинарских занятий не предусмотрено.

Формой промежуточного контроля знаний обучающихся являются четыре зачета, в ходе которых оцениваются физическая и функциональная подготовка, практические умения обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины (подвижные занятия адаптивной физкультуры в спортивном зале или на открытом воздухе; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта). Условием зачёта является написание реферата.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий в волейболе, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (настольный теннис)»

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующей универсальной компетенции - УК-7 (способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, по направлению подготовки) «48.03.01 Теология», профиль Православная теология.

Выпускник, освоивший курс дисциплины «Физическая культура и спорт (настольный теннис)», должен обладать следующей универсальной компетенцией:

Формируемые компетенции (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с установленными индикаторами компетенций
УК- 7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.</i> <i>УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни</i>

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (настольный теннис)» обучающиеся должны:

знать/понимать:

- основы волейбола, методы и средства воспитания физических качеств;
- научные основы физиологии для игры в настольный теннис;
- основы техники выполнения основных элементов в настольном теннисе;
- факторы способствующие повышению спортивных результатов в настольном теннисе;
- основы планирования самостоятельных тренировочных занятий;
- основы проведения спортивных соревнований

уметь:

- использовать средства и методы воспитания физических качеств в настольном теннисе;

- использовать знания, полученные на учебных занятиях по настольному теннису и в процессе самостоятельной работы студентов;
- правильно выполнять основные технические элементы в настольном теннисе;
- анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок и применять средства и методы для них;
- делать выводы и ставить задачи на будущее.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных мероприятиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов
(в ЗЕТ не переводятся)

Форма контроля – зачет в 1,3,4,6 семестре.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия(семинары).	СРС	Практическая деятельность		Всего
1.	Вводное занятие. История и развитие настольного тенниса в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	1	1-6	-	24	-		24	Контрольное тестирование

2.	Основные особенности игры - настольный теннис. Технические и тактические основы настольного тенниса.	1	7-12	-	24	-		24	Контрольное тестирование
3.	Разминочные упражнения в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису. Основная часть занятия. Заключительная часть.	1	13-18	-	24	-		24	Контрольное тестирование
Промежуточная аттестация									зачет
Итого за 1 семестр				-	72	-		72	
4.	Совершенствование умений и навыков в игровых ситуациях, при одиночной и парной игре за теннисным столом.	2	1-9	-	18	-		18	Контрольное тестирование
5.	Специальные и подводящие упражнения. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	10-18	-	18	-		18	Контрольное тестирование.
Промежуточная аттестация									-
Итого за 2 семестр				-	36	-		36	
6.	Оборудование для настольного тенниса. Ракетка. Мяч. Стол с сеткой. Спортивная площадка. Форма игроков.	3	1-6	-	24	-		24	Контрольное тестирование
7.	Техника выполнения движений. Стойки. Способы передвижения. Шаги. Переступания. Выпады. Приставные шаги.	3	7-12	-	24	-		24	Контрольное тестирование
8.	Техника ракетки. Хватка. Толчок. Срезка. Секреты маленького мяча.	3	13-18	-	24	-		24	Контрольное тестирование
Промежуточная аттестация									зачет
Итого за 3 семестр				-	72	-		72	
9.	Технические приемы при игре в настольный теннис. Накат. Подача. Топ-спин справа. Топ-спин слева. Подрезка.	4	1-6	-	24	-		24	Контрольное тестирование

10.	Приемы и финты. Тактические приёмы хватов ракетки и способы ударов.	4	7-12	-	24	-		24	Контрольное тестирование
11.	Тактические приемы Тактика подачи. Прием подач. Тактика розыгрыша очков. Тактика парных игр.	4	13-18	-	24	-		24	Контрольное тестирование
Промежуточная аттестация								зачет	
Итого за 4 семестр				-	72	-		72	
12.	Судейство. Правила одинарной игры. Правила парной игры.	5	1-9	-	9	-		9	Контрольное тестирование
13.	Олимпийская система. Круговая система.	5	10-18	-	9	-		9	Контрольное тестирование
Промежуточная аттестация								-	
Итого за 5 семестр				-	18	-		18	
14.	.Смена игрового ритма. Перехват инициативы. Запутывание игровых действий.	6	1-5	-	14	1		15	Контрольное тестирование
15.	Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением (срезка, подрезка, резаная свеча, накат, крученая свеча).	6	6-11	-	13	1-		14	Контрольное тестирование
16.	Формы организации занятий. Физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка игроков.	6	12-15	-	13	1		14	Контрольное тестирование
17.	Подбор игровых пар. Расстановка игроков в паре. Передвижения в паре. Тактика подачи и приема в парной игре.	6	16-18	-	14	1		15	Контрольное тестирование
Промежуточная аттестация								зачет	
Итого за 6 семестр				-	54	4		58	
ИТОГО				-	324	4		328	

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт (настольный теннис)» направлена на самостоятельное использование практических навыков волейбола во внеурочное время, на отдыхе, в спортивных секциях и т.д.

5. Образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии предполагают воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

Игровые технологии направлены на активизацию учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса студентов, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

6. Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

В учебном плане предусмотрена самостоятельная работа студентов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (настольный теннис)» осуществляется преподавателем в процессе проведения зачёта в виде практических контрольных заданий, тестов, нормативов, рефератов (для студентов специальной медицинской группы) и прочее в зависимости от условий проведения занятия.

Самостоятельная работа студентов (специальной медицинской группы) включает в себя:

К основным ***видам самостоятельной работы*** относятся:

- 1) Самостоятельное изучение теоретического материала.
- 2) Реферирование, конспектирование литературы.
- 3) Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.
- 4) Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
- 5) Выполнение индивидуальных заданий на усвоение практических навыков волейбола.

Студенты могут воспользоваться ресурсами библиотеки Семинарии.

Любыми ресурсами информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», подходящих для самостоятельного освоения дисциплины.

7. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе ООП в рамках учебной дисциплины

Фонд оценочных средств по дисциплине (отдельный документ)

Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (настольный теннис)»:

- для текущей успеваемости применяется: тестовые задания.
- для промежуточной аттестации: контрольные нормативы, по разным темам и выполнения рефератов на различные темы, для студентов специальной медицинской группы.

7.1 Контрольные нормативы и тестовые задания для оценки общей физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт (настольный теннис)»
Тестовые задания по настольному теннису (юноши):

Виды испытаний	Нормативы, оценка				
	5	4	3	2	1
Настольный теннис:					
Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	50	40	30	20	10
Набивание мяча тыльной стороной Ракетки (кол-во раз)	50	40	30	20	10
Набивание мяча тыльной стороной ракетки –ладонной стороной ракетки (серии)	25	20	15	10	5
Набивание мяча ладонной стороной ракетки-ребром ракетки –тыльной стороной ракетки (серии)	5	4	3	2	1
Набивание мяча ладонной стороной ракетки –ручкой ракетки (кол-во раз)	5	4	3	2	1
Удар толчком	40	30	20	10	5

слева по диагонали (кол-во раз)					
Накат слева по диагонали (кол-во раз)	20	18	16	14	12
Накат слева по диагонали (лево, центр) (серии)	20	18	16	14	12
Накат «Восьмерка» по диагонали (серии)	10	8	7	6	5
Накат «Восьмерка» по прямой (серии)	10	8	7	6	5
- участие в соревнованиях	Как дополнительные баллы				

**Итоговые контрольные нормативы (юноши) по настольному теннису
(«2» и «1» балл не рассматриваются)**

Результат	5	4	3
Настольный теннис: Подача справа и слева с обратным вращением (По 10 попыток на каждую подачу)	из 10 попыток 9 подач без ошибок	8	7

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы: настольный теннис.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он выполнил все тесты не ниже предложенного норматива. Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он выполнил тесты ниже предложенного норматива.

**7.2 Примерные темы рефератов
(для студентов очной формы обучения
освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья)**

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Настольный теннис в Олимпийских играх.
3. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис.
4. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис.
5. Виды соревнований в настольном теннисе.
6. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
7. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
8. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
9. Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами.
10. Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры.
11. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.

12. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
13. Настольный теннис в летних оздоровительных лагерях.
14. Методика организации и проведения секционной и клубной работы по настольному теннису с населением.
15. Биографии 6 выдающихся мировых игроков в настольный теннис (мужчины или женщины). Результаты, фото.
16. Биографии 6 выдающихся отечественных игроков в настольный теннис (мужчины или женщины). Результаты, фото.
17. Инвентарь настольного тенниса. Столы для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
18. Инвентарь настольного тенниса. Сетки для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
19. Инвентарь настольного тенниса. Основания для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
20. Инвентарь настольного тенниса. Накладки для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
21. Инвентарь настольного тенниса. Мячи для настольного тенниса, технические характеристики, фото.
22. Техника выполнения срезки справа или слева, фото.
23. Техника выполнения наката справа или слева, фото.
24. Техника выполнения топ-спина справа или слева фото.
25. Техника выполнения подрезки справа. Методический анализ, фото.
26. Техника выполнения подрезки слева. Методический анализ, фото.
27. Техника выполнения подачи справа или слева, фото.
28. Техника выполнения свечи справа или слева. Методический анализ, фото.
29. Техника выполнения завершающего удара справа или слева, фото.

7.3 Примерные вопросы к зачету (для студентов очной формы обучения освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья)

1. Методика организации соревнований по настольному теннису.
2. Методика проведения соревнований по настольному теннису.
3. История создания, структура и современная деятельность международной федерации настольного тенниса (ITTF).
4. Президенты международной федерации настольного тенниса (ITTF).
5. История создания, структура и современная деятельность Европейского союза настольного тенниса (ETTU)

8. Перечень основной и дополнительной литературы по дисциплине

Основная литература

1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - Москва : Советский спорт, 2010. - 336 с. - ISBN 978-5-9718-0470-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210375>
2. Григорьев, А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе / А.Ю. Григорьев, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2011. - 160 с. : табл. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428860>
3. Козырева, О.В. Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0429-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441>
4. Макаров, Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах : монография / Ю.М. Макаров. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 150 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3923-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363696>
5. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5264-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945>
6. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>
7. Марков, К.К. Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. - 220 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2841-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063>
8. Мельничук, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев ;

Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2013. - 173 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>

9. Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека : учебное пособие / О.В. Ромашин. - Москва : Советский спорт, 2009. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0391-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210479>

10. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

11. Физическая подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры : монография / В.С. Денисенко, В.Н. Курысь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 163 с. : ил. - Библиогр.: с. 114-129. - ISBN 978-5-9296-0707-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457246>

12. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н.Н. Визитей. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0353-9 ; [ЭБС Университетская Библиотека онлайн]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210516>

13. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов : сборник материалов / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет», Факультет физической культуры ; под ред. Т.К. Ким и др. - Москва : Прометей, 2013. - 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4 ; [ЭБС Университетская Библиотека онлайн]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539>

Дополнительная литература

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. - Москва : Советский спорт, 2009. - 220 с. - ISBN 978-5-9718-

- 0311-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210354>
2. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; Пер. с англ. яз. А. Гнетова. - Москва : Человек, 2013. - 216 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402>
3. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. - 2-е изд., доп. - Москва : Советский спорт, 2009. - 348 с. - ISBN 978-5-9718-0376-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210356>
4. Волейбол: Тестовые задания по изучению правил соревнований / И.А. Рогов, А.А. Гераськин, В.Ф. Мишенькина и др. ; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивных игр. - Омск : Издательство СибГАФК, 2002. - 52 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274902>
5. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура / М.А. Еремушкин. - Москва : Спорт, 2016. - 184 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. - ISBN 978-5-9907239-7-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414>
6. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - Москва : Советский спорт, 2010. - 296 с. - ISBN 978-5-9718-0453-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427>
7. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>
8. Маслаков, В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев ; Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - Москва : Олимпия, 2009. - 147 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-903639-19-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461328>

9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / . - Москва : Советский спорт, 2012. - 144 с. - ISBN 978-5-9718-0638-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210446>
10. Мюллер, И. Моя система: Пять минут в день / И. Мюллер. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 62 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3259-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273991>
11. Николаев, И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом / И.В. Николаев. - Москва : Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2436-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519>
12. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / предисл. Б.А. Поляев ; Министерство Здравоохранения Российской Федерации. - Москва : Спорт, 2017. - 108 с. : табл. - (Библиотечка спортивного врача и психолога). - ISBN 978-5-906839-77-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525>
13. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - 2-е изд., стер. - Москва : Человек, 2012. - 225 с. : схем., ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395>
14. Семашко, Л.В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений / Л.В. Семашко. - Москва : Советский спорт, 2012. - 96 с. - ISBN 978-5-9718-0598-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210480>
15. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва : Директ-Медиа, 2016. - 170 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1	Федеральный портал «Российское образование»	Гиперссылка
2	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	Гиперссылка
3	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	Гиперссылка
4	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	Гиперссылка

5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Гиперссылка
6	Научная электронная библиотека Elibrary.ru	Гиперссылка

10. Методические указания для обучающихся.

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт (настольный теннис)» осуществляется в следующих формах:

- практические занятия;
- самостоятельная работа студента подготовка к зачету, написание рефератов (для студентов специальной медицинской группы и пропустивших занятия по уважительной причине), индивидуальная консультация с преподавателем);

Изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждое практическое занятию проводится под контролем преподавателя.

Студенты самостоятельно выполняют практические задания для подготовки к зачётам, при чётко запланированном задании преподавателя. Студенты специальной медицинской группы самостоятельно готовят теоретические задания в соответствии с рекомендациями, изложенными ниже в приложении.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- постоянно посещать занятия по расписанию;
- выполнять задания преподавателя;
- готовится к практическому занятию, проявляя дополнительную личную заинтересованность.

Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям

На занятии преподаватель осуществляет контроль за работой студента в течение семестра. Его результаты фиксируются в учебных журналах, а затем в конце семестра являются основанием для получения зачета.

Основным принципом проведения практических занятий по «Физическая культура и спорт (настольный теннис)» является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу.

Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

В процессе прохождения «Физическая культура и спорт (настольный теннис)» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, между курсами, в семинарии, между вузами;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Студентам специальной медицинской группы преподавателем могут проводиться консультации, на которых достигается личный контакт, оказывается индивидуальная помощь преподавателя студенту.

В процессе самостоятельной работы по дисциплине студент должен активно воспринимать, осмысливать и углублять полученную информацию, решать практические задачи, овладевать профессионально необходимыми умениями.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы

Одна из значимых задач подготовки студентов воспитание навыков самостоятельной работы.

Система самостоятельной работы студентов это:

- а) подготовка к практическим занятиям (в том случае, если студент хочет подробно осмыслить, то или иное физическое действие, тактический или технический приём, стратегическую задачу, определённую комбинацию и т. д.);
- б) выполнение семестровых заданий: написание рефератов (для студентов специальной медицинской группы и студентов, пропустивших практические занятия по уважительной причине).

Большое внимание уделяется отбору материала для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа носит информационный характер. Самым основным методом самостоятельной работы студента, на котором следует остановиться - это метод самостоятельного изучения литературы.

Реферат - это продукт самостоятельной работы студента состоящих с специальной медицинской группе или по тем или иным причинам не

посещающие практические занятия, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия:

- спортивный зал;
- тренажёрный зал;
- спортивный инвентарь;
- теннисный стол;
- музыкальный центр;
- доступ к библиотечным ресурсам и к сети Интернет;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.