



Религиозная организация - духовная
образовательная организация высшего образования
"Казанская православная духовная семинария
Казанской епархии Русской Православной Церкви"



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

диакон Андрей Зотин

21 июня 2023 г.

**ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ВЫБОРУ 3
(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ) (ДВ.3)
Элективные курсы по физической культуре и
спорту (Настольный теннис)
рабочая программа дисциплины**

Закреплена за кафедрой

Филологических и общегуманитарных дисциплин

Учебный план

Церковный бакалавриат 2023

Направление подготовки служителей и религиозного персонала религиозных организаций, профиль "Православная теология"

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

0 ЗЕТ

Часов по учебному плану

328

Виды контроля в семестрах:

зачеты 8

в том числе:

аудиторные занятия

328

самостоятельная работа

0

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>) | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | 7 (4.1) | | 8 (4.2) | | Итого | |
|--|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|-------|-----|
| Неделя | 16,7 | | 18,3 | | 16,3 | | 18,3 | | 16,5 | | 18,5 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Практические | 60 | 60 | 36 | 36 | 60 | 60 | 72 | 72 | 60 | 60 | 40 | 40 | 328 | 328 |
| Итого ауд. | 60 | 60 | 36 | 36 | 60 | 60 | 72 | 72 | 60 | 60 | 40 | 40 | 328 | 328 |
| Контактная работа | 60 | 60 | 36 | 36 | 60 | 60 | 72 | 72 | 60 | 60 | 40 | 40 | 328 | 328 |
| Итого | 60 | 60 | 36 | 36 | 60 | 60 | 72 | 72 | 60 | 60 | 40 | 40 | 328 | 328 |

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|-----------------------------|--|
| | Цель освоения дисциплины: подготовить специалиста, способного использовать средства и методы физической культуры и спорта в своей будущей профессиональной деятельности. |
| | Задачи: |
| | 1. Всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности; |
| | 2. Совершенствование индивидуальных способностей студентов в условиях учебной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки. |
| | 3. Использование методов и средств физической культуры в социальной и профессиональной деятельности. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.ДВ.03 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| | Физическая культура и спорт |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: |
| | - |

| 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ | |
|--|--|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. | |
| Знать методику воспитания физических качеств. Правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях и групповых. | |
| Знать особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека, физиологические механизмы утомления и восстановления. | |
| Знать правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений, направленность профессионально-прикладной физической подготовки. | |
| Уметь использовать средства физической культуры, дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Дать определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация». Термины и понятия физической культуры. | |
| Уметь оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья. Применять методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. Связывать компоненты профессиональной направленности физической культуры личности. | |
| Разрабатывать комплексы профессионально-прикладной физической культуры для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии. | |
| Уметь пользоваться врачебно-педагогическими тестами для определения работоспособности организма. Составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. | |
| Владеть усвоением профессионально-прикладных навыков определения физического развития и работоспособности организма. | |
| Владеть определением режима двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем. | |
| Владеть самостоятельным еженедельным выполнением рекомендуемого объема физических нагрузок, учебным материалом выполнения контрольных нормативов в условиях соревнований. | |
| УК-7.2: Соблюдает нормы здорового образа жизни. | |
| не достаточный уровень знания здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; | |
| базовый уровень знания здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; | |
| успешно поддерживает уровень знания здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; | |
| не достаточный уровень базового умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности; | |

| |
|--|
| базовый уровень умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности; |
| успешно поддерживает уровень умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности; |
| не достаточный уровень понятия средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту. |
| базовый уровень понятия средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту. |
| успешно поддерживает уровень владения понятиями средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту. |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | |
|--------------------------------------|--|----------------|-------|--|------------------------------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы |
| | Раздел 1. | | | | |
| 1.1 | Тема 1.1. Введение. Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности. Основные правила игры в настольный теннис. /Пр/ | 3 | 8 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.2 | Тема 1.2. Техника передвижения игрока в настольном теннисе. /Пр/ | 3 | 12 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.3 | Тема 1.3 Игра в настольный теннис, правила соревнований по настольному теннису. /Пр/ | 3 | 20 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.4 | Тема 1.4. Обучение подачи мяча в настольном теннисе. /Пр/ | 4 | 20 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.5 | Тема 1.5. Обучение техники стойки, перемещений и держания ракетки в игре настольный теннис. /Пр/ | 4 | 16 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.6 | Тема 1.6. Дальнейшее обучение техники подачи в настольном теннисе. /Пр/ | 3 | 20 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |

| | | | | | |
|------|--|---|----|--|------------------------------------|
| | | | | УК-7.2-В3 | |
| 1.7 | Тема 1.7. Обучение техники удара по мячу (толчок и подставка) и держания ракетки. /Пр/ | 5 | 14 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.8 | Тема 1. 8. Обучение техники удара по мячу способом подставка, толчок и накат. /Пр/ | 5 | 10 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.9 | Тема 1.9. Обучение техники удара по мячу накат справа (открытой ракеткой). /Пр/ | 5 | 20 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.10 | Тема 1.10. Обучение техники удара по мячу накат слева (закрытой ракеткой). /Пр/ | 5 | 16 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.11 | Тема 1.11. Дальнейшее обучение всех технических приемов игры в настольный теннис. /Пр/ | 6 | 16 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.12 | Тема 1.12. Совершенствование подачи мяча в настольном теннисе. /Пр/ | 6 | 24 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.13 | Тема 1.13. Совершенствование техники стойки, перемещений и держания ракетки в игре настольный теннис. /Пр/ | 6 | 16 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.14 | Тема 1.14. Совершенствование техники удара по мячу (толчок и подставка) и держания ракетки. /Пр/ | 6 | 16 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.15 | Тема 1.15. Совершенствование техники удара по мячу способом подставка, толчок и накат. /Пр/ | 7 | 14 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.16 | Тема 1.16. Совершенствование техники удара по мячу накат справа (открытой ракеткой). /Пр/ | 7 | 14 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |

| | | | | | |
|------|---|---|----|--|------------------------------------|
| 1.17 | Тема 1.17. Совершенствование техники удара по мячу накат слева (закрытой ракеткой). /Пр/ | 7 | 16 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.18 | Тема 1.18. Совершенствование всех технических приемов игры в настольный теннис. /Пр/ | 7 | 16 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.19 | Тема 1.19. Тактика игры в защите и нападении в настольном теннисе. /Пр/ | 8 | 12 | УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК-7.1-У1 УК- 7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1-В1 УК-7.1- В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК-7.2-У2 УК- 7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2-В2 УК-7.2- В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.20 | Тема 1.20. Дальнейшее совершенствование всех технических приемов игры в настольный теннис. /Пр/ | 8 | 14 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.21 | Тема 1.21. Игра по упрощенным правилам, судейство, заполнение таблицы игр по круговой системе. /Пр/ | 8 | 12 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |
| 1.22 | Зачёт /Пр/ | 8 | 2 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3 | Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3 |

| 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | |
|--|--|
| 5.1. Промежуточная и текущая аттестации | |
| Промежуточная аттестация Зачет 8 семестр Нормативы Выполнение тестов предполагают формирование УК-7.1 и УК-7.2. ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ Оценка в очках «5» «4» «3» «2» «1» 1. Выполнение 10 подач мяча по заданию 8 6 5 3 2 2. Выполнение 10 приёмов мяча по заданию 8 6 5 3 2 3. Выполнение на технику подрезок (оценка) 5 5- 4 4- 3 4. Выполнение на технику накатов (оценка) 5 5- 4 4- 3 5. Участие в двусторонней игре (оценка) 5 5- 4 4- 3 6. Тактическая подготовка (оценка) 5 5- 4 4- 3 | |
| Текущая аттестация 3 семестр Контрольная работа 1.Предупреждение травматизма на занятиях по настольному теннису. УК-7.2 2. Теннис в Российской системе физического воспитания. УК-7.1 3. Участие в турнирах. УК-7.2 4 семестр Доклад 1.Утренняя зарядка - необходимая составная часть самостоятельной тренировки настольного тенниса. УК-7.2 2. Участие в турнирах. УК-7.2 | |

| |
|--|
| <p>5 семестр</p> <p>Доклад 1. История развития тенниса. УК-7.1</p> <p>2. Требования к месту занятий, инвентарю. УК-7.1</p> <p>3. Участие в турнирах. УК-7.2</p> <p>6 семестр</p> <p>Контрольная работа</p> <p>1. Правила игры (подача, счет, ошибки). УК-7.1</p> <p>2. Способы проведения турниров по настольному теннису (жеребьевка, рассеивание сильнейших, составление расписания игр по турам, определение победителей). УК-7.1</p> <p>3. Участие в турнирах. УК-7.2</p> <p>7 семестр</p> <p>Доклад</p> <p>1. Судейство (состав, обязанности, порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция). УК-7.1</p> <p>2. Организация и проведение соревнований по теннису. УК-7.1</p> <p>3. Участие в турнирах. УК-7.2</p> <p>8 семестр</p> <p>Контрольная работа</p> <p>1. Системы соревнований и уровни. УК-7.1</p> <p>2. Участвовать в соревнованиях по настольному теннису. УК-7.2</p> |
|--|

| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | |
|--|---|---|--|
| Рекомендуемая литература | | | |
| 6.1. Основная литература | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| ЛП.1 | Жданов В. Ю., Жданов И. Ю., Милоданова Ю. А. | Настольный теннис: обучение за 5 шагов | Москва: Спорт, 2015 |
| ЛП.2 | Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. | Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие | Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012 |
| ЛП.3 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | Москва: Юнити-Дана, 2015 |
| 6.2. Дополнительная литература | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| ЛП.1 | Григорьев А. Ю., Пономарев В. В. | Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе: монография | Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2011 |
| ЛП.2 | Семянникова В. В. | Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие | Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011 |
| ЛП.3 | Сокур Б. П., Эртман Ю. Н., Воробьева С. Е. | Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019 |
| 7. МТО (оборудование и технические средства обучения) | | | |
| | Спортивный комплекс: | | |
| | Спортивное снаряжение и инвентарь для настольного тенниса | | |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Занятия проводятся в форме практических действий студентами под руководством преподавателя для освоения, ключевых тем курса, в том числе и теоретических знаний. Каждому студенту предоставляется возможность развить и совершенствовать свои физические и психологические качества. Осуществляется обучение простейшим методикам двигательной активности:

- 1.Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важным умением и навыками (ходьба, бег).
- 2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 3.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах).
- 4.Основы методики самомассажа.
- 5.Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- 6.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 7.Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 8.Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
- 9.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
- 10.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
- 11.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

В практических занятиях используются:

- игровая технология (применяются для обучения двигательным действиям, для развития различных физических качеств, для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения, для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом).
- технология уровневой дифференциации (даются задания с учетом уровня подготовки, физического развития, особенностей мышления и познавательного интереса к предмету, при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности).
- соревновательная технология (повышение показателей физической подготовленности, эмоциональной направленности, мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств).
- тестовая технология (текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков).