



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»**
INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS

Принята на заседании
Учёного совета ИМЭС
(протокол от 26 января 2022 г. № 6)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ИМЭС Ю.И. Богомолова
26 января 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

по направлению подготовки
09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль)
«Информационные системы и сетевые технологии»

1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 № 926.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Настольный теннис» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии и является элективной дисциплиной.

Дисциплина изучается на 1 и 2 курсах в 1-4 семестрах.

Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Настольный теннис» – формирование физической культуры личности и способности направленного на использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Настольный теннис»:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучить научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладеть 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;
- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;
- создать основу для творческого и методически обоснованного

использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой

Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине			Формы образовател. деятельности
			Выпускник должен знать	Выпускник должен уметь	Выпускник должен иметь практически опыт	
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	ИУК 7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК 7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни.	практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	определять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; составлять и выполнять комплексы упражнений для развития необходимых навыков и качеств для игры в настольный теннис; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.	техническими и тактическими навыками игры в настольный теннис.	<u>Контактная работа:</u> Практические занятия <u>Самостоят. работа</u>

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)									Самостоятельная работа обучающихся	Форма ТКУ ПА/ балл
	Лекции	Практические занятия	Практикум по решению задач	Ситуационный практикум	Мастер-класс	Лабораторный практикум	Тренинг	Дидактическая игра	Из них в форме практической подготовки		
<i>Тема 1. Развитие физических качеств, необходимых для игры в настольный теннис.</i>		29								53	Доклад/10 Презентация/10 Дискуссия/ 5
<i>Тема 2. Техническая подготовка.</i>		29								53	Доклад/10 Презентация/10 Дискуссия/ 5
<i>Тема 3. Тактические элементы игры в настольный теннис.</i>		29								53	Доклад/10 Презентация/10 Эссе/ 5
<i>Тема 4. Учебная игра.</i>		29								53	Доклад/10 Презентация/10 Дискуссия/ 5
Всего:		116								212	100
Контроль, час											Зачет
Объем дисциплины (в академических часах)	328										
Объем дисциплины (в зачетных единицах)											

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Развитие физических качеств, необходимых для игры в настольный теннис.

Развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту. Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Здоровый образ жизни, как основы физической подготовки.

Тема 2. Техническая подготовка.

Правильно держать ракетку, взаимодействие ракетки и мяча при ударе, разнообразное вращение мяча, умение смотреть на мяч, движение игрока, удары по мячу, подача, координация и рациональность техники движений, подача и прием подачи. Упражнения на быстроту и ловкость. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи. Атакующие удары по диагонали. Игра в защите.

Тема 3. Тактические элементы игры в настольный теннис.

Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе. Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

Тема 4. Учебная игра.

Парные и одиночные игры. Игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Настольный теннис» используются такие виды учебной работы, как практические занятия, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя.

Методические указания для обучающихся при работе на практическом занятии

Практические занятия проводятся в соответствии с рабочим учебным планом при последовательном изучении тем дисциплины.

Порядок организации собственной активности на практическом занятии:

на первом аудиторном занятии обучаемый выбирает темы докладов, которые обязуется подготовить к практическим занятиям по соответствующим темам в ходе самостоятельной работы с рекомендованной литературой;

во время практического занятия обучаемый презентует подготовленный доклад, по завершении которого другие участники практического занятия могут задать вам уточняющие вопросы и вопросы на понимание;

даже если Вы не выступаете с докладом, обязательным условием участия в практическом занятии является не только конспектирование ключевой информации доклада, но и активное участие в дискуссии после его завершения;

в конце занятия преподаватель оглашает набранные вами рейтинговые баллы текущего контроля успеваемости.

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов тем учебной дисциплины.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем по курсу «Введение в профессию» определяется учебным планом.

При самостоятельной работе обучающийся взаимодействует с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя.

Работа с литературой (конспектирование)

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления (конспектируя), в том числе те, которые в учебнике опущены.

Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

Методические указания для обучающихся по написанию доклада-презентации

Доклад - сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут.

Докладчик должен знать и уметь:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего практического занятия;
- дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут);
- иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

Структура выступления.

Вступление должно содержать:

- название, сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудиовизуальных и визуальных материалов. Заключение ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

Методические указания для обучающихся по написанию эссе

Эссе — это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться.

Структура эссе.

Титульный лист

Введение - суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически; на этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования.

При работе над введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

Основная часть - теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. Поэтому важное значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется структурирование аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные или строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы.

В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий:

Причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость.

Хорошо проверенный способ построения любого эссе — использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается. Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Эффективное использование подзаголовков - не только обозначение основных пунктов, которые необходимо осветить. Их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы.

Заключение - обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

Методические указания для обучающихся по подготовке и участию в дискуссии

Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся, обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами.

Задача дискуссии – обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми.

К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность.

Групповая дискуссия. Для проведения такой дискуссии все обучающиеся, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия.

Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания.

Для проведения дискуссии необходимо:

Выбрать тему дискуссии, ее может предложить, как преподаватель, так и студенты.

Выделить проблематику. Обозначить основные спорные вопросы.

Рассмотреть, исторические и современные подходы по выбранной теме.

Подобрать литературу.

Выписать тезисы.

Проанализировать материал и определить свою точку зрения по данной проблематике.

Навигация для обучающихся по самостоятельной работе в рамках изучения дисциплины

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самост. работы	Форма контроля
<i>Тема 1. Развитие физических качеств, необходимых для игры в настольный теннис.</i>	Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др. История возникновения и развития настольного тенниса.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet подготовка доклада-презентации	Доклад-презентация Дискуссия
<i>Тема 2. Техническая подготовка.</i>	Рекреационные формы занятий настольным теннисом. Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet подготовка доклада-презентации подготовка к дискуссии	Доклад-презентация Дискуссия
<i>Тема 3. Тактические элементы игры в настольный теннис.</i>	Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Особенности организации занятий настольным теннисом с различными группами населения. Судейская терминология в настольном теннисе. Основные термины настольного тенниса.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet подготовка доклада-презентации подготовка эссе	Доклад-презентация Эссе
<i>Тема 4. Учебная игра.</i>	Права и обязанности участников соревнований. Методика организации соревнований по настольному теннису. Правила техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом. Методика обучения технике игры в настольный теннис.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet подготовка доклада-презентации подготовка к дискуссии	Доклад-презентация Дискуссия

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное

пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457206>

2. 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, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>.

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>.

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимой для освоения дисциплины

Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	http://biblioclub.ru/
ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»	https://urait.ru/
Федерация настольного тенниса России.	http://tfr.ru/rus/
Онлайн-версия КонсультантПлюс: Студент	https://student2.consultant.ru/

6.3. Описание материально-технической базы

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория (Зал для настольного тенниса), оборудованная: столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, шары для настольного тенниса, доска классная, мультимедийный проектор, экран, банкетки, шкаф для сумок, кулер для воды, рабочее место преподавателя, компьютер с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду;

- помещение для самостоятельной работы обучающихся – аудитория, оборудованная: комплекты специализированной учебной мебели, мультимедийный проектор, экран, доска классная, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

6.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде ИМЭС из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

лицензионное программное обеспечение:

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое)

электронно-библиотечная система:

- Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» <http://biblioclub.ru/>
- Электронно-образовательная система ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

современные профессиональные базы данных:

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
- Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

информационные справочные системы:

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Доклад, презентация	<p><i>Оценка за участие в практическом занятии состоит из <u>оценки за доклад</u>:</i></p> <p>10-9 – доклад выполнен в соответствии с требованиями, 10 правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся.</p> <p>8-5 – доклад выполнен в основном соответствии с требованиями, 10 не совсем правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование экономической терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся.</p> <p>4-3 – доклад выполнен в основном в соответствии с требованиями, 10 не совсем правильно оформленных слайдов презентации, докладчик был привязан к тексту, докладчик испытывал затруднения при ответе на вопросы преподавателя и обучающихся.</p> <p>2-1 – доклад выполнен не в соответствии с требованиями, 10 не совсем правильно оформленных слайдов презентации,</p> <p>0 докладчик был привязан к тексту, докладчик не смог ответить на вопросы преподавателя и обучающихся</p>
2.	Дискуссия	<p>5– ставится за исчерпывающий аргументированный ответ. Аргументация логична, подкреплена знанием научных фактов, умением переводить доказательство с уровня словесно-логического мышления на наглядно-образный, наглядно–действенный и обратно.</p> <p>4 – ставится за исчерпывающий ответ, аргументация представлена только на одном из уровней мышления;</p> <p>3 – ответ является достаточным, хотя и не всегда аргументированным.</p> <p>2-1 – ответы не раскрывают специфику вопроса, отсутствует аргументация, не используется профессиональная лексика</p>

***Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках
текущего контроля успеваемости***

**Тема 1. Развитие физических качеств, необходимых для игры в
настольный теннис**

Вопросы для текущего контроля знаний:

1. Техника безопасности в занятиях настольным теннисом.
2. Настольный теннис в формировании здорового образа жизни.
3. Характеристика настольного тенниса как спортивной игры и как средства физического воспитания
4. Совершенствование гибкости
5. Совершенствование скоростных качеств. Специальные беговые упражнения
6. Совершенствование общей выносливости
7. Совершенствование координационных способностей и специальной ловкости
8. Совершенствование специальных скоростных качеств.
9. Совершенствование специальных скоростно-силовых качеств.
10. Совершенствование специальной выносливости.

Задания для текущего контроля умений и навыков:

1. Разбор игры соперника и своей игры, перечислить допущенные технические и тактические ошибки.
2. Подготовка и анализ презентаций и рефератов.

Тема 2. Техническая подготовка

Вопросы для текущего контроля знаний:

1. Стойка теннисиста и хватки ракетки.
2. Основные способы передвижений теннисиста.
3. Подрезка слева и справа.
4. Накаты и контрудары справа слева, удары по «свече».
5. Поддачи слева и справа подрезкой и накатом.

Задания для текущего контроля умений и навыков:

1. Закрепление срезки слева, отработки срезки справа.
2. Развитие силы, скоростно-силовых качеств.
3. Подготовка и анализ презентаций и рефератов.

Тема 3. Тактические элементы игры в настольный теннис

Вопросы для текущего контроля знаний:

1. подача разными ударами.

2. Игра в разных направлениях.
3. Игра с коротких и длинных мячей.
4. Удары накатом.
5. Удары срезкой.
6. Удары левой и правой стороной ракетки.

Задания для текущего контроля умений и навыков:

1. Закрепление и совершенствование подач разными ударами.
2. Подготовка и анализ презентаций и рефератов.

Тема 4. Учебная игра

Вопросы для текущего контроля знаний:

1. Правила разных типов игр:
 - а) парные игры
 - б) одиночные игры
2. Игра защитника против атакующего.
3. Игра атакующего против защитника.

Задания для текущего контроля умений и навыков:

1. Закрепление и совершенствование игры в атаке и защите.
2. Подготовка и анализ презентаций и рефератов.

Тематика рефератов (докладов) по дисциплине

1. Классификация технических (тактических) приемов игры в настольный теннис.
2. Классификация тактических приемов игры в настольный теннис.
3. Техника (тактика) настольного тенниса: понятие, характеристика и факторы, ее определяющие.
4. Тактика настольного тенниса: понятие, характеристика и факторы, ее определяющие.
5. Хватка ракетки в настольном теннисе: понятие, виды, техника, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.
6. Игровые стойки в настольном теннисе: понятие, виды, техника, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.
7. Передвижения игроков в настольном теннисе: понятие, виды, техника, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.
8. Поддачи в настольном теннисе: понятие, виды, техника, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.
9. Удары в настольном теннисе: понятие, виды, техника, методика обучения. Типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

7.2. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
<p>Зачет представляет собой выполнение студентом заданий билета, включающего в себя:</p> <p>Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины;</p> <p>Задание №2 – теоретический вопрос, позволяющий оценить степень владения студента принципами предметной области дисциплины (курса), понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;</p> <p>Задание №3 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины (курса) и выявление способности студента выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности.</p>	<p>Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов</p> <p>«Зачтено»</p> <p>– 90-100 – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.</p> <p>– 70 -89 – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.</p> <p>– 50 - 69 – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично.</p> <p>«Не зачтено»</p> <p>– менее 50 – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены.</p>

Задания на знания:

1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

3. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

4. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

5. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

6. До какого количества очков обычно играется партия в настольном теннисе?

1. пока не надоест
2. до 2
3. до 13
4. до 11
5. до 7

7. Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?

1. чем больше, тем лучше
2. один
3. двое
4. трое
5. четверо

8. Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?

1. 38 мм
2. 40 мм
3. 44 мм
4. правилами это не регулируется

9. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

1. не менее 10 см
2. не менее 16 см
3. не менее 26 см
4. можно не подбрасывать

10. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

1. объявить минутный перерыв для устранения помехи
2. показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар
3. поднять руку вверх, тем самым остановив игру
4. продолжить встречу так, словно ничего не произошло
5. встать, подобрать шарик и кинуть его обратно

11. Может ли партия закончиться со счётом 101:99?

1. нет
2. да

12. Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?

1. 1 минута
2. 2 минуты
3. 3 минуты
4. 5 минут
5. ограничений нет

13. Каковы размеры стола для настольного тенниса?

1. длина 1,525 м и ширина 2,74 м
2. длина 2,74 м и ширина 1,525 м
3. длина 2,525 м и ширина 1,74 м
4. правилами это не регулируется

14. Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?

1. всегда имеет такое право
2. после игры
3. в перерывах между партиями
4. во время игры и в перерывах между розыгрышами

15. Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?

1. правилами это не регулируется
2. 16 см
3. 15 см
4. 15,25 см

16. Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?

1. должен сделать вид, что ничего не слышал
2. должен сделать устное внушение этому игроку
3. должен дисквалифицировать игрока до конца матча
4. должен показать игроку желтую карточку

17. Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?

1. 2 минуты

2. 3 минуты
3. 5 минут
4. 10 минут

18. Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?

1. играть в полную силу
2. выступать в опрятной и чистой спортивной одежде
3. благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей
4. благодарить зрителей по окончании встречи

19. В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0. Как распределились места в этой группе?

1. 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов
2. 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров
3. все трое участников заняли 1 место

20. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

1. красного
2. зелёного
3. белого
4. жёлтого

21. На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?

1. 75 см
2. 76 см
3. 77 см
4. 78 см
5. правилами это не регулируется

22. Какого цвета могут быть поверхности ракетки?

1. только чёрного, красного, зелёного или синего
2. любого
3. хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета
4. чёрного и ярко-красного
5. правилами это не регулируется

23. В каком случае вводится в действие правило активизации игры?

1. если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков
2. если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков
3. в любое время, если хотя бы один из игроков (пара) согласен (согласны)
4. если в партии разыграно 18 или более очков

Задания на умения:

1. Разработать и выполнить комплекс физических упражнений для разминки перед игрой в настольный теннис.
2. Подберите и используйте варианты подвижных игр для самостоятельной оздоровительной тренировки.
3. Составьте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).
4. Оцените свои скоростные способности и составьте индивидуальную программу их развития.
5. Оцените свою выносливость и составьте индивидуальную программу ее развития.
6. Оцените свои координационные способности и составьте программу их развития.
7. Составьте индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий.
8. Сдать тест на скоростно-силовую подготовленность:
Бег – 100 м
Норматив:
Девушки – 17.2 сек.
Юноши – 14.3 сек.
9. Сдать тест на силовую подготовленность:
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой:
Норматив:
Девушки – 20 раз.
Подтягивание на перекладине:
Юноши, вес до 85 кг. – 9 раз.
Юноши, вес более 85 кг. – 6 раз.
9. Составить индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий.

Задания на навыки:

Покажите свои тактические и физические навыки в следующих играх в настольный теннис:

1. «Классика»

Участники: 2 игрока

Ход игры: действуют основные правила игры в настольный теннис, описанные выше
Количество очков: 11 очков

2. «2х2» - «Пара на пару»

Участники: 4 игрока

Ход игры: участники играют в команде два человека против двух. Игроки могут отбивать мяч в любой последовательности. Цель: проигрыш оппонентов. Количество очков: по договоренности игроков.

3. «2x2» - «Свояк»:

Участники: 4 игрока

Ход игры: участники играют строго по своей полосе.

1 игрок подает мяч 2 игроку (они стоят друг напротив друга), 2 - подает 3 игроку (подача мяча по диагонали), 3 - подает 4 игроку (они стоят друг напротив друга), 4 - подает 1 игроку (подача мяча по диагонали) и т.д.

Количество очков: по договоренности игроков.

4. «2x2» - «Волк»:

Участники: 4 игрока

Ход игры: участники играют каждый сам за себя, подбегая по очереди отбивать мяч, используя "свою" сторону теннисного стола. Участники соблюдают строгую последовательность ударов.

Количество очков: по договоренности игроков.

5. «Стенка»

Участники: 1 игрок

Ход игры: Теннисный стол стоит у стены или поднята одна его половина (если стол складной) вертикально. Игрок отбивает мяч, мяч ударяется об вертикальную поверхность и возвращается обратно на теннисный стол. Мяч, сделав одно касание на столе, должен быть снова отбит ракеткой. Таким образом, игрок самостоятельно играет в теннис.

Количество очков: не ограничено

6. «1 к 2»

Участники: 3 человека

Ход игры: один игрок играет против двух. Лучше когда более опытный ребенок играет один с двумя оппонентами.

Количество очков: 11 очков (при спорной игре действуют основные правила)

7. «Солнышко»

Участники: 4-12 человек

Ход игры: все игроки располагаются вокруг теннисного стола. Участники будут передвигаться (перебегать) по "кругу" стола (по часовой стрелке) и своевременно и поочередно отбивать теннисный мяч. Если игрок не успевает отбить мяч, промахивается, бьет не в свою очередь, то ему присуждается штраф - 1 очко. Как только игрок набирает 5 очков он выбывает из игры, оставшиеся игроки продолжают игру, с уже набранными очками. Игра "на вылет" продолжается до тех пор, пока не останется 2 человека, которые играют стоя по разным сторонам стола. Как только остаются 2 игрока - у них сравнивается счет (по 0); они играют до 5 очков, в спорном случае действуют основные правила настольного тенниса.

Количество очков: 5 очков

8. «501»

Участники: один на один, команда на команду.

Ход игры: Начиная с 501, счет ведется с уменьшением очков.

Задача игрока - первым дойти до 0 очков.

9. «Раунд»

Участники: один на один, команда на команду.

Ход игры: необходимо поочередно поразить секторы от 1-го до 20-го, затем «удвоение» и «утроение» 20-го сектора, и завершить игру попаданием в «булл».