Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ Тимофеев М.Ю.
(подпись)
«28» августа 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Настольный теннис)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	46.03.01 История
Направленность (профиль) образовательной программы:	Культурно-историческое проектирование

Иваново

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;

- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

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

.3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак.часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекцион-ного типа	Занятия семинар-ского типа	
1	Техника: совершенствование передвижения и координации	1		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Тактика: отработка технико – тактической комбинации	1		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Индивидуальная подготовка	1		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Контроль нормативов физического развития	1		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Игры на счёт	2		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	2		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Контроль нормативов физического развития	2		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за 1 курс				92	Зачет
1	Тактическая подготовка	3		24	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Техническая подготовка.	3		24	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Игровая подготовка	3		26	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тактическая подготовка	4		24	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Техническая подготовка.	4		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.

Итого за 2 курс				120	Зачет
1	Тактическая подготовка	5		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Техническая подготовка.	5		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Игровая подготовка	5		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тактическая подготовка	6		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Техническая подготовка.	6		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Игровая подготовка	6		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за 3 курс				116	Зачет
Итого по дисциплине:				328	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Содержание программы 1 год обучения.

1. **Техника: совершенствование, передвижения и координация**

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. **Тактика: отработка технико-тактической комбинации**

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. **Индивидуальная подготовка**

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. **Игры на счёт**

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. **Простые упражнения по элементам (без усложнений)**

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:
Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.
Практический компонент:
Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Содержание программы 2 год обучения.

1. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:
Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.
Практический компонент:
Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:
Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.
Практический компонент:
Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:
Игры на счёт. Парные игры.
Практический компонент:
Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:
Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.
Практический компонент:
Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:
Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.
Практический компонент:
Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Содержание программы 3 год обучения.

1.Тактическая подготовка

Теоретический компонент:
Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.
Практический компонент:
Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:
Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.
Практический компонент:
Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:
Игры на счёт. Парные игры.
Практический компонент:
Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:
Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.
Практический компонент:
Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:
Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.
Практический компонент:
Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине*:* здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень **–** обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведений соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - обучающийся самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания обучающемуся требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - обучающийся не выполнил задание даже после подсказки педагога.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047 (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Жданов, В. Ю. Настольный теннис : обучение за 5 шагов : учебное пособие : [12+] / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. – Москва : Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429 (дата обращения: 03.10.2025). – ISBN 978-5-9906734-4-1. – Текст : электронный.

2. Серова, Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие : [12+] / Л. К. Серова. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262 (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-27-5. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / 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 (дата обращения: 03.10.2025). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» https://uni.ivanovo.ac.ru
Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek
Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows,пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

Спортивно-тренировочная база университета:

1. Гимнастический зал 15 х 18 метров учебный корпус №6

Спортивный инвентарь и оборудования

теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса

Авторы рабочей программы дисциплины:
Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД «28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия