

Документ подписан простой электронной подписью

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

высшего образования

Дата подписания: 28.04.2018

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,

председатель УМС СГСПУ

Н.Н. Кислова

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)(настольный теннис) рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план 44.03.05 (АБ)
Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

С изменениями:
протокол №4 от 30.11.2018

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 14
самостоятельная работа 306
часов на контроль 8

Виды контроля на курсах:
зачеты 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Практические	14	14	14	14
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14	14	14	14
Сам. работа	306	306	306	306
Часы на контроль	8	8	8	8
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):

В.И. Росляков

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)(настольный теннис)

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016г. №91)

составлена на основании учебного плана:

Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

С изменениями:

протокол №4 от 30.11.2018

утвержденного учёным советом вуза от 29.08.2017 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания

Протокол от 28.08.2018 г. № 1

Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает образование, социальную сферу, культуру.

Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, являются обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.Б

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

школьного курса "Физическая культура", "Анатомия", "Обществознание".

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

Знать:

Уметь:

использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность.

Владеть:

системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма; опытом проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:

3.2 Уметь:

использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность.

3.3 Владеть:

системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма; опытом проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»			
1.1	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Пр/	2	1	0

1.2	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Ср/	2	26	0
	Раздел 2. «Общая физическая подготовка»			
2.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	2	1	0
2.2	«Общая физическая подготовка» /Ср/	2	26	0
	Раздел 3. «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»			
3.1	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Пр/	2	1	0
3.2	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Ср/	2	26	0
	Раздел 4. «Общая физическая подготовка»			
4.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	2	1	0
4.2	«Общая физическая подготовка» /Ср/	2	26	0
	Раздел 5. «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»			
5.1	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Пр/	2	1	1
5.2	«Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса» /Ср/	2	26	0
	Раздел 6. «Общая физическая подготовка»			
6.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	2	1	0
6.2	«Общая физическая подготовка» /Ср/	2	26	0
	Раздел 7. «Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе»			
7.1	«Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе» /Пр/	2	1	1
7.2	«Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе» /Ср/	2	26	0
	Раздел 8. «Общая физическая подготовка»			
8.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	2	1	0
8.2	«Общая физическая подготовка» /Ср/	2	26	0
	Раздел 9. «Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе»			
9.1	«Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе» /Пр/	2	2	2
9.2	«Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе» /Ср/	2	26	0
	Раздел 10. «Общая физическая подготовка»			
10.1	«Общая физическая подготовка» /Пр/	2	1	0
10.2	«Общая физическая подготовка» /Ср/	2	24	0
	Раздел 11. «Специальная подготовка теннисиста»			
11.1	«Специальная подготовка теннисиста» /Пр/	2	1	0
11.2	«Специальная подготовка теннисиста» /Ср/	2	24	0
	Раздел 12. «Специальная подготовка теннисиста»			
12.1	«Специальная подготовка теннисиста» /Пр/	2	2	0
12.2	«Специальная подготовка теннисиста» /Ср/	2	24	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Содержание практических занятий

Практическое занятие 1. История возникновения и современного состояния настольного тенниса. Изучение стоек и передвижений теннисиста.

Практическое занятие 2-3. Особенности подачи, ее роль в игре.

Подача слева быстрых и медленных мячей. Подача слева быстрых мячей с нижним вращением. Подача слева с нижним вращением и без вращения.

Практическое занятие 4-5. Способы приема подачи. Комбинирование различных подач слева. Комбинирование различных подач справа.

Практическое занятие 6-7. Характеристика приемов игры в нападении. Атакующие удары справа. Быстрый накат и подставка справа. Резкий удар, быстрый атакующий удар справа.

Практическое занятие 8. Атакующие удары слева: быстрый укороченный удар слева. Быстрая подставка и накат слева, неожиданный удар слева. Быстрый накат слева по мячам с верхним вращением.

Практическое занятие 9-11. Атакующий удар слева на средней или дальней дистанции от стола. Атакующие удары с поворотом туловища.

Практическое занятие 12. Подрезки. Подрезка, придающая мячу нижнее вращение и дугообразную траекторию полета.

Подрезка против легкого наката. Техника выполнения атакующей подрезки. Атакующая укороченная подрезка при приеме коротких мячей.

Практическое занятие 13. Отражение крученого мяча: подставкой, подрезкой, крученым ударом, плоским ударом. Удары защитного характера: подрезка справа, слева. Плоский удар справа. Контрудар справа. Подача справа мячей с нижним вращением и без вращения.

Практическое занятие 14. Составление положения о соревнованиях, организация и проведение спаррингов в настольном теннисе.

Практическое занятие 15. Выполнение тестов физической подготовленности на оценку.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Обучение техническим действиям и приемам в настольном теннисе	Исторические данные о настольном теннисе. Нетрадиционные подходы в обучении игре в настольном теннисе. Написание реферата по проблеме настольного тенниса.	Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии Показ Реферат
2	Обучение тактическим действиям и приемам в настольном теннисе	Пример тактики защиты Пример тактики нападения Развитие координационных и силовых физических качеств. Ведение дневника самоконтроля	Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии Дневник самоконтроля Реферат
3	Организация и правила проведения соревнований по настольному теннису	Изучение правил соревнований. Виды жеребьевки, Изучение интересных фактов об изучаемых спортивных играх. Развитие координационных и силовых физических качеств.	Практическое судейство Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии

5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чертов Н.В.	Физическая культура : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Евсеев, Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC

- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite

- GIMP

- Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online)

- Microsoft Windows 10 Education
- Microsoft Windows 7/8.1 Professional
- XnView
- Архиватор 7-Zip
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»
6.3 Перечень информационных справочных систем
- Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection», национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- SCOPUS издательства Elsevier
- SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- База данных международных индексов научного цитирования Web of Science
- БД «Polpred.com. Обзор СМИ»
- УИС РОССИЯ
- ЭБС «E-LIBRARY.RU»
- ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)
- 1С:ИТС ПРОФ ВУЗ
- Информационно-образовательная программа «Росметод»
- СПС «ГАРАНТ-Аналитик»
- СПС «Консультант-Плюс»

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.
7.3	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.
7.4	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).
7.5	Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<p>Методические рекомендации для преподавателей и студентов по организации изучения дисциплины</p> <p>Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» играет важную роль в системе подготовки бакалавров. Данная дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсах в форме обязательных практических занятий.</p> <p>Основная цель данной программы – получение и применение студентами знаний, методических и практических умений и навыков использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Студенты должны выполнять сами и транслировать освоенные физические упражнения, технические элементы и тактические приемы, составляющие основу изученных разделов программы в образовательную среду. Умело подбирать средства, методы, методические приемы освоения двигательных действий, формы организации занятий. Самостоятельно проводить занятия с использованием изученных технологий физкультурной деятельности, регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий. Организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с участием в том числе, лиц с ограниченными возможностями здоровья, анализировать деятельность занимающихся и свою собственную, вносить необходимые коррективы в работу, применять способы физической помощи и страховки, обеспечивать безопасность, профилактику травматизма, психологический комфорт на занятиях; уметь использовать спортивные снаряды, инвентарь, технические средства при занятиях физическими упражнениями.</p>

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Приложение

Настольный теннис

Курс 2 Семестр 3

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	16	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Наименование модуля «Общая физическая подготовка»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	14	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		12	25
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: приемы хватки ракетки: европейская, азиатская, координация и рациональность техники движений: работа ног (одношажный способ перемещений, двухшажный). Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей
Самостоятельная работа (обяз.)	Краткое сообщение по теме max 10 баллов	Написание реферата «Исторический обзор развития настольного тенниса». «Возникновение настольного тенниса».
Контрольное мероприятие по модулю	Техника выполнения прямой подачи max 10 баллов Техника выполнения удара толчком max 5 баллов Техника выполнения удара подставкой max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 10 баллов	
Контрольное мероприятие по модулю	Тесты оценки ОФП max 20 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Настольный теннис

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	10	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	9	15
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		9	15
Промежуточный контроль		28	50
Наименование модуля «Общая физическая подготовка»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	14	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		12	20
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Обучение техническим действиям и приемам настольного тенниса»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: Координация и рациональность техники движений: работа ног, техника движений рук, туловища, головы, учебная игра. Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей
Самостоятельная работа (обяз.)	Краткое сообщение по теме max 10	«Развитие и современное состояние настольного тенниса в России»
Контрольное мероприятие по модулю	Техника выполнения удара накатом справа, слева max 10 баллов Техника выполнения подачи «маятник» max 5 баллов Техника выполнения подрезки справа, слева max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: Особенности воспитания физических качеств средствами настольного тенниса: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Прием контрольных нормативов. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 10 баллов	
Контрольное мероприятие по модулю	Тесты оценки ОФП max 20 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Преподаватель

В.И.Росляков