

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.6 Настольный теннис»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование направления подготовки)

Гражданско-правовой

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.6 Настольный теннис» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 3 от "5" февраля 2021 г.

И.о. заведующего кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

подпись

С.Ю.СОЛОВЬХ

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность

подпись

Н.С. Шумилина

расшифровка подписи

Преподаватель

должность

подпись

О.М. Грищенко

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

код наименование

личная подпись

Е.В. Михалева

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Бигалиева

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

Т.М.Крахмалева

расшифровка подписи

№ регистрации _____

© Шумилина Н.С., 2021
© Грищенко О.М., 2021
© ОГУ, 2021

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:

(Указываются цели освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы).

Задачи:

(Перечисляются задачи, соотнесенные с поставленной целью и позволяющие достигнуть запланированных результатов обучения).

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	<u>Знать:</u> ... <u>Уметь:</u> ... <u>Владеть:</u> ...

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)	70	70	70	64	54	328
Вид итогового	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
контроля						

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

№ раздела Наименование раздела *Содержание раздела*

...

№ раздела Наименование раздела *Содержание раздела*

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		Итого:	328

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

(В личном кабинете преподавателя, в разделе «Начало» размещены «Рекомендации к оформлению раздела 5 рабочих программ учебных дисциплин»)

5.1 Основная литература

Указывается основной учебник по данной дисциплине (модулю) или комплект основных учебников.

Основной учебник может быть рекомендован как из ЭБС, так и из книжного фонда библиотеки ОГУ.

Коэффициент книгообеспеченности по каждому наименованию основной литературы из книжного фонда библиотеки ОГУ должен быть не менее 0,5 экз. на 1 студента.

Коэффициент книгообеспеченности по каждому наименованию основной литературы из ЭБС считается равным 1.

Комплект основных учебников приводится, как правило, в том случае, если дисциплина (модуль) состоит из разделов, каждому из которых соответствует отдельный учебник.

5.2 Дополнительная литература

Указывается дополнительная литература (учебники, учебные пособия, монографии, методические указания), как из ЭБС, так из книжного фонда.

Коэффициент книгообеспеченности по каждому наименованию дополнительной литературы из книжного фонда библиотеки ОГУ должен быть не менее 0,25 экз. на 1 студента.

5.3 Периодические издания

...

5.4 Интернет-ресурсы

...

Дополнительно включить (при наличии) ссылки на конкретные массовые открытые онлайн-курсы, рекомендуемые студентам для самостоятельной работы, размещенные на платформах онлайн-обучения:

<https://www.coursera.org/> - «Coursera»;

<https://openedu.ru/> - «Открытое образование»;

<https://universarium.org/> - «Универсариум»;

<https://www.edx.org/> - «EdX»;

<https://www.lektorium.tv/> - «Лекториум»;

и т.п

Например:

<https://openedu.ru/course/> - «Открытое образование», Каталог курсов, MOOK: «Системы автоматизированного проектирования аддитивных технологий»;

<https://www.coursera.org/learn/python> - «Coursera», MOOK: «Programming for Everybody (Getting Started with Python)»;

<https://universarium.org/catalog> - «Универсариум», Курсы, MOOK: «Общие вопросы философии науки»;

<https://www.lektorium.tv/mooc> - «Лекториум», MOOK: «Дискретная математика»

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

(Приводится перечень лицензионного или свободно распространяемого программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем)

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Каждый вид помещения может быть дополнен средствами обучения, реально используемыми при проведении учебных занятий соответствующего типа (например, - лабораторные стенды, макеты, имитационные модели, компьютерные тренажеры, симуляторы, муляжи, учебно-наглядные пособия, плакаты и т.п.)

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами настольного тенниса

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

1. Способствовать формированию личности обучающегося, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами настольного тенниса, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы студентов в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Формировать ценностное отношение к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.
6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами настольного тенниса.
7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – «Настольный теннис» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока Д. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Настольный теннис» составлена с учетом основополагающих, законодательных, конструктивных и программных документов определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Настольный теннис» представлена, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития

личности, реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления профессиональной подготовки студента в течении всего периода обучения. Элективная дисциплина «Настольный теннис» способствует формированию культуры здоровья обучающихся посредством интеграции валеологических, социокультурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура и спорт».

Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Настольный теннис» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
<p>УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7-В-1 - Соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности.</p> <p>УК-7-В-2: - Выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</p>	<p>Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций</p> <p>Знать УК-7-В-1: - требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису; - обоснование оздоровительного значения настольного тенниса и его важное место в общечеловеческой культуре.</p> <p>УК-7-В-2: - теоретико - методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте.</p> <p>Уметь: УК-7-В-1 - выполнять основные двигательные действия и технические приемы настольного тенниса для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности.</p> <p>УК-7-В-2 -определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; -применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по виду спорта настольный теннис, с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.</p> <p>Владеть: УК-7-В-1 -основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7-В-2. - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</p>

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семес тр	2 семес тр	3 семес тр	4 семес тр	5 семес тр	всего
Практические занятия (ПЗ)	70	70	70	64	54	328
Вид итогового контроля	зачет	зачет	Зачет	зачет	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (настольный теннис).	68
2	Инструкторская практика	-
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (настольный теннис).	64
2	Инструкторская практика	4
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (настольный теннис).	62
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Общая и специальная подготовка	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (настольный теннис).	56
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (настольный теннис).	44
2	Инструкторская практика	8
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Для Элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Настольный теннис» в данном разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и различных видов спорта для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр – (настольный теннис).

Общие требования безопасности к проведению практических занятий. Требования безопасности перед началом, в основной части и после окончания занятия. Требования безопасности при аварийных ситуациях. Меры предупреждения спортивного травматизма. Оказание первичной помощи при травмах.

Раздел №1 Общая и специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка. Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на освоение технических приемов и элементов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Процесс, направленный на овладение теоретическими знаниями, двигательными умениями, навыками и способностями преимущественно необходимыми в избранном виде спорта.

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование рациональной техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта.

Тактическая подготовка направлена на овладение знаниями, умениями и навыками и возможностью их эффективного использования в соревновательной деятельности. Тактиче-

ская подготовка базируется на практическом применении тактических элементов, приемов, путей, и вариантов в учебно-спортивной практике.

Раздел №2 Инструкторская практика

1. Овладение принятой терминологией в избранном виде спорта.
2. Приобретение знаний и умений в проведении ОРУ для избранного вида спорта.
3. Овладение основными методами построения практического занятия в избранном виде спорта.
4. Приобретение навыков в организации и проведение спортивных соревнований по избранному виду спорта.
5. Основы методики формирования устойчивой мотивации в избранном виде спорта.
6. Подготовка студентов к роли помощника преподавателя в организации и судействе соревнований в избранном виде спорта.

4.3 Практические занятия (семинары)

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах, направлен: на повышение уровня функциональных и двигательных способностей; формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности; на приобретение личного опыта для использования средств физической культуры и различных видов спорта, и формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

Практический учебный материал разработан преподавателями кафедры физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей студентов. В основе реализации учебного материала лежит индивидуально- дифференцированный подход (материал разработан в зависимости от уровня физической подготовленности, функциональных нарушений в организме, вызванными временными или постоянными изменениями в состоянии здоровья).

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности занятий настольным теннисом. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия настольного тенниса (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	2
2-8	I	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике выполнения стоек и перемещений. Эстафеты. Подвижные игры.	14
9-11	I	Освоение технических навыков игры в настольный теннис. Частичный перенос навыков из подвижных игр в спортивную игру – настольный теннис.	6
12-15	I	Изучение комплекса разминки в спортивных играх – настольный теннис. Изучение техники владения ракеткой. Совершенствование стоек и перемещений. Жонглирование шарика одной и двумя сторонами ракетки. Специальные упражнения в парах. Развитие быстроты.	8
16-17	I	Общая и специальная подготовка. Особенности разминки перед началом занятия. Специальные упражнения. Обучение технике выполнения основных ударов.	4
18	I	Развитие специальных скоростно-силовых качеств, быстроты.	2

		Совершенствование техники выполнения основных ударов. Подвижные игры.	
19-33	I	Общая и специальная подготовка. Совершенствование техники выполнения основных ударов. Обучение технике выполнения простой подачи. Подвижные игры. Развитие быстроты перемещений	30
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за I семестр	70

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-5	I	Общая и специальная подготовка. Комплекс ОРУ для настольного тенниса. Совершенствование техники выполнения основных ударов. Подвижные игры. Учебная игра в настольный теннис.	8
6-12	I	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Эстафеты. Подвижные игры.	14
13-14	I	Специальная подготовка, техническая. Обучение технике игры на столе разными ударами и в сочетаниях. Совершенствование техники простой подачи.	4
15	I	Развитие координации, скоростно-силовых качеств. Обучение технике выполнения подачи с верхним и нижним вращением.	2
16-31	I	Специальная подготовка, техническая. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники ударов без вращения, с верхним вращением, с нижним вращением. Совершенствование техники выполнения подачи с верхним и нижним вращением.	32
32-33	II	Обучение основным правилам судейства. Правила соревнований; виды и характер соревнований; положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; требования к специальной экипировке спортсменов; требования к помещению, оборудованию и инвентарю соревнований; определение победителей.	4
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за II семестр	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-8	I	Совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости. Специальные беговые упражнения.	14
9-11	I	Подвижные игры. Обучение технике выполнения контрударов слева и справа по диагонали.	6
12-14	I	Развитие координации, выносливости. Совершенствование техники выполнения контрударов слева и справа по диагонали.	6
15-30	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование	32

		техники выполнения основных ударов Совершенствование техники подач с верхним и нижним вращением. Игра на столе разными ударами и в сочетаниях. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча. Обучение стратегии атаки. Игра подающего спортсмена Проведение занятия приближенного к соревнованиям.	
31-33	II	Обучения правилам судейства. Правила соревнований; виды и характер соревнований; положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; требования к специальной экипировке спортсменов; требования к помещению, оборудованию и инвентарю соревнований; определение победителей. Участие в соревнованиях в качестве судьи. Судейская практика.	6
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за III семестр	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-5	I	Подвижные игры. Совершенствование технических навыков игры в настольный теннис. Расширение диапазона двигательных навыков.	6
6-11	I	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.	14
12	I	Воспитание физических качеств: координации; специально-силовых качеств; выносливости. Обучение базовым тактическим подходам: разброс по углам, игра на противоходе.	2
13-26	I	Специальная подготовка, техническая. Развитие ловкости и координационных способностей. Круговая тренировка. Совершенствование техники основных технических приемов. Игра на столе разными ударами и в сочетаниях. Совершенствование базовых тактических подходов. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Совершенствование стратегии атаки. Игра подающего спортсмена. Обучение стратегии защиты.	28
27	I	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	2
28-30	II	Совершенствование навыков судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи.	6
31	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
32		Зачет	2
		Всего за IV семестр	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№	№ раздела	Тема	Кол-во
---	-----------	------	--------

занятия			часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-6	I	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Бег на различные дистанции, челночный бег. Эстафеты.	10
7-9	I	Подвижные игры. Совершенствование технических навыков игры в настольный теннис.	6
10-11	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники основных приемов игры в настольный теннис.	4
12-16	I	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Игра на столе разными ударами и в сочетаниях. Совершенствование базовых тактических подходов.	10
17-21	I	Совершенствование базовых тактических подходов. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Совершенствование стратегии атаки. Игра подающего спортсмена. Совершенствование стратегии защиты.	10
22-25	II	Совершенствование навыков судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи..	8
26	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27		Зачет	2
		Всего за V семестр	54

4.4 Особенности аттестации студентов, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности, студенты распределяются: в основные; специально-медицинские; группы студентов освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (на основании медицинских документов, переходят в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственно - оздоровительной программы и освобождаются от выполнения контрольных нормативов противопоказанных в соответствии с состоянием здоровья.

Студенты, освобождённые от практических занятий, занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений разной направленности с учетом отклонений в состоянии здоровья, ведут дневник самоконтроля и в начале каждого семестра получают темы рефератов. В конце семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату и ведением дневник самоконтроля, с предоставлением отчета в период промежуточной аттестации.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума.

В соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06. 17г. № 35-Д. для получения зачета студенту необходимо:

- 1) посетить учебные занятия (70 % от общего количества учебных часов);
- 2) выполнить обязательные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания для студентов, а также задания по методико-практическому разделу и профессионально-прикладной физической подготовке разработанных с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов ГТО в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Г. Витун, Е. В. Витун; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2015. - ISBN 978-5-7410-1191-1. - 102 с.- Загл. с тит. экрана.

2. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург : Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.

3. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / Е. В. Витун, В. Г. Витун; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2017. - ISBN 978-5-7410-1674-9. - 110 с.- Загл. с тит. экрана.

5.2 Дополнительная литература

1. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.75 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0

2. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.

3. Команов, В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе [электронный ресурс] : методическое пособие / В. В. Команов, Г. В. Барчукова ; Федерация настольного тенниса России. - Москва : Информпечать, 2017. - 224 с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 978-5-9903459-2-8

5.3 Периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: журнал. – Москва: Агентство "Роспечать", 2002-2013

2. Теория и практика физической культуры: журнал. – Москва: Агентство "Роспечать", 2002-2015

5.4 Интернет-ресурсы

1. <https://minsport.gov.ru/> – официальный сайт Министерства спорта РФ

2. www.edu.ru – федеральный портал «Российское образование»

3. <http://www.youtube.com/> – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.

4. <https://znanium.com/> — это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме Open Access (открытый доступ).

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система Microsoft Windows
2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)
3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2020]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe
4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2020]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe
5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций
6. Microsoft Teams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространстве чат, встречи, заметки и вложения
7. LMS Moodle [Электронный ресурс] : система управления курсами – URL: <https://moodle.osu.ru/> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс»:

1. Две хоккейные площадки;
2. Две волейбольные площадки;
3. Футбольное поле запасное;
4. Футбольное поле;
5. Беговая дорожка;
6. Баскетбольная площадка;
7. Гимнастический городок;
8. Сектор для метания;
9. Сектор для прыжков;
10. Лыжная база.

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»:

1. Бассейн;
2. Спортивный зал для игровых видов спорта;
3. Зал дзюдо;
4. Зал сухого плавания;
5. Зал тяжелой атлетики;
6. Зал аэробики.

Физкультурно-оздоровительный зал:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта;
2. Тренажерный зал;

Спортивный зал учебного корпуса № 3.

Спортивный зал учебного корпуса № 2.

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3).

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.