

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА»**

**ФИЛИАЛ МГУ В Г. ГРОЗНОМ**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заместитель директора филиала – руководитель  
образовательных программ  
А. С. Воронцов**



«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Наименование дисциплины:**

**Элективные курсы по физической культуре (настольный теннис)**

---

**Уровень высшего образования:**

**Специалитет**

---

**Специальность:**

**06.05.02 Фундаментальная и прикладная биология**

---

**Направленность (профиль)/специализация образовательной программы:**

**Биотехнология**

---

**Форма обучения:**

**Очная**

---

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с самостоятельно установленным МГУ образовательным стандартом (ОС МГУ) для реализуемых основных профессиональных образовательных программ высшего образования по специальности 06.05.02 «ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ И ПРИКЛАДНАЯ БИОЛОГИЯ» (образовательная программа специалитета «Биотехнология»).

ОС МГУ утвержден решением Ученого совета МГУ имени М.В.Ломоносова 20.01.2022 года.

Год приема на обучение 2024.

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП ВО, раздел учебного плана: Базовая часть. Реализуется в 2,3,4 семестрах.

Цель дисциплины - формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения образовательной программы, в частности, 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.

Задачи дисциплины:

- сформировать знание и понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формировать знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- • сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с требуемыми компетенциями выпускников

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
<b>УК-11.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-11.1 Систематически занимается физической культурой и/или спортом	<b>Знает</b> научные и методические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	УК-11.2. Выбирает здоровьесберегающие	<b>Умеет</b> использовать творчески средства и методы

	технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<p>физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеет</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта и оздоровительных систем.</p>
--	--	--

### 3. Объем дисциплины

Объем дисциплины - 328 ак.ч, из них 168 ак.ч - контактная работа обучающихся с преподавателем на занятиях семинарского типа (практические занятия – 168 ак.ч). Самостоятельная работа – 160 ак.ч. Форма промежуточной аттестации – зачеты (2,3,4 семестры).

### 4. Форма обучения – очная

### 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов, и виды учебных занятий

5.1. Структура дисциплины (модуля) по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля),  Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Номинальные трудозатраты обучающегося		Всего академических часов	Форма текущего контроля успеваемости* (наименование)
	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) Виды контактной работы, академические часы	Самостоятельная работа обучающегося, академические часы		
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		

Техника и технология настольного тенниса		168	160	328	Дневник самоконтроля
Промежуточная аттестация (зачет)					зачет
Итого	0	208	120	328	—

## 5.2. Содержание дисциплины по разделам и темам

№ п/п	Наименование разделов (тем) дисциплины	Содержание разделов (тем) дисциплин
1.	Техника и технология настольного тенниса	<p>Обучение технике хвата теннисной ракетки  Понятие хватки. Виды хваток.  Обучение технике жонглирования теннисным мячом  Методика жонглирования. Исходные позиции.  Обучение технике передвижения теннисиста  Способы и стойки передвижения игрока при игре в настольный теннис. Принятие правильной стойки.  Основные виды вращения мяча. Поддачи мяча: «маятник», «челнок».  Типа подач по форме движения ракетки. Виды ударов в настольном теннисе.  Тактика игры  Виды тактических действий при игре в настольный теннис.  Поддачи мяча в нападении  Виды и способы подачи мяча в нападении.  Прием подач ударом.  Правила приема подач ударом при игре в настольный теннис.  Удары атакующие, защитные  Удары атакующие, защитные, основные правила.  Парные игры  Правила игры (основные и дополнительные).  Игра защитника против атакующего  Тактика игры, варианты.  Игра атакующего против защитника  Тактика игры, варианты.  Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для игры.  Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. Техника безопасности на занятиях. Приемы первой помощи при травмах  План-конспект занятия. Дозирование физической нагрузки у занимающихся. Цели и задачи занятия.</p>

		<p>Вводная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Подведение итогов занятия. Приемы первой помощи при травмах.</p> <p>Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координации при игре в настольный теннис.</p> <p>Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости при игре в настольный теннис.</p> <p>Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей при игре в настольный теннис.</p> <p>Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости при игре в настольный теннис.</p> <p>Правила счета в настольном теннисе.</p> <p>Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости при игре в настольный теннис.</p> <p>Комплекс релаксационных упражнений.</p> <p>Релаксация после игры в настольный теннис.</p>
--	--	--

## 6. Фонд оценочных средств для оценивания результатов обучения по дисциплине

### 6.1. Перечень оценочных средств

Компетенция	Результат обучения по дисциплине (модулю)	Оценочные средства
<p><b>УК-11.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знает</b> научные и методические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеет</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта и</p>	<p>Дневник самоконтроля;</p>

## 6.2. Типовые задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

### *Текущий контроль успеваемости*

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем оценки результатов выполнения заданий практических (семинарских) занятий, самостоятельной работы, предусмотренных учебным планом и посещения занятий/активность на занятиях.

В качестве оценочных средств текущего контроля успеваемости предусмотрены: Дневник самоконтроля.

#### *Примерные упражнения для самостоятельного выполнения (Настольный теннис)*

##### Комплекс упражнений №1

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении.
3. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
4. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.
5. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно - высокий отскок, низкий отскок.
6. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить - присесть, снова отбить - встать. При выполнении этих упражнений принимайте во внимание следующее: Методические указания: - ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности; - старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами); - отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему. Самый первый тест для перехода к следующим упражнениям. Это выполнение упражнения около 100 раз. Для закрепления «материала» можно устроить мини соревнования. Затем можно использовать следующие упражнения:

##### Комплекс упражнений №2

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.
2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол.
3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку. Все эти упражнения можно попробовать выполнять в простых ударах, а также с верхним и нижним вращением. Освоив этот комплекс, вы должны отбивать около 50 ударов подряд. После сдачи этого норматива переходим к комплексу упражнений, задачей которого является выработка двигательных реакций, способности управлять полетом мяча и ракетки в пространстве, а также техники передвижения. Для этого рекомендуем использовать следующие упражнения.

##### Комплекс упражнений № 3

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10—15 раз в одной серии в движении.

2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 10—15 раз в одной серии.

3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг против друга на расстоянии 3—4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию, если хотите усложнить задание, то подойдите ближе.

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева. Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой — подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот. Перечисленные упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и вдвоем, вчетвером. Если же участвующих больше, то можно устроить соревнование или эстафеты.

*Методические указания. Внимательно следите за правильностью стоек, движений, ударов ракеткой по мячу, высотой, скоростью и направлением полета мяча, правильностью передвижений к мячу.*

### **Типовые задания для проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

В качестве средств, используемых на промежуточной аттестации, предусматриваются: контрольные задания

### **Контрольные задания для студентов основной и специальной медицинских групп**

Задание 1:

Юноши, ловля мяча ракеткой. Передача мяча ракеткой через сетку.

Девушки, ловля мяча ракеткой. Передача мяча ракеткой через сетку

Задание 2:

Юноши, атакующие удары средней силы, прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом

Девушки, атакующие удары средней силы, прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.

Задание 3:

Юноши, перебрасывание его ударом ракетки через сетку на сторону противника, «игра защитника против атакующего»

Девушки, перебрасывание его ударом ракетки через сетку на сторону противника, «игра атакующего против защитника».

Задание 4: Юноши, отработка ударов ракеткой по мячу «толчок, подрезка, накат, топ-спин»

Девушки, отработка ударов ракеткой по мячу «толчок, подрезка, накат, топ-спин»

Задание 5:

Юноши, отработка различных позиций игрока при нападении и защите  
 Девушки, отработка различных позиций игрока при нападении и защите

Задание 6:

Юноши, игра в защите и в нападении, парные действия на площадке за столом  
 Девушки, игра в защите и в нападении, парные действия на площадке за столом

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Оценка в 5-ти балльной шкале	Оценка на зачете
недостаточный	неудовлетворительно	не зачтено
базовый	удовлетворительно	зачтено
Высокий (повышенный)	хорошо	
Продвинутый (повышенный)	отлично	

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения по дисциплине (модулю)

(\*оценка сформированности компетенций дается в соответствии со шкалой выше)

Оценка	2 (не зачтено)	3 (зачтено)	4 (зачтено)	5 (зачтено)
Рез-т обучения				
Знания (приведены в п.2.)	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные систематические знания
Умения (приведены в п.2.)	Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение (допускает неточности не принципиального характера)	Успешное и систематическое умение
Навыки /владения/опыт деятельности (приведены в п.2.)	Отсутствие навыков (владений, опыта деятельности)	Наличие отдельных навыков	В целом, сформированные навыки (владения), но используемые не в активной форме	Сформированные навыки (владения), применяемые при решении задач

## 7. Ресурсное обеспечение

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература (для методико-практического раздела):

1. Физическая культура: учебник / Кол. авт.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Кнорус, 2013.
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Физическая культура: Курс лекций (учебное пособие) / Под ред. Н.К. Ковалева, В.А. Уварова, Е.В. Будыка – М.: Изд-во МГУ, 1997.
4. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб. : СПбГТУ, 1998.
5. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений. Под общей ред. проф. С. Н. Попова – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005. – 304 с.



#### *Дополнительная литература:*

1. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 543с.
2. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов Изд. 4-е, испр., доп. - М.: Лань, 2005. - 384с.
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник. - М.: Терра-Спорт, 2003-624с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008. -620с.

### **7.2. Перечень лицензионного и(или) свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Adobe Reader
2. Foxit Reader
3. Microsoft teams
4. WinDjView
5. Архиватор 7zip
6. Браузер Google Chrome
7. Браузер Mozilla Firefox
8. Браузер Opera
9. ОС семейства Linux
10. ОС семейства Microsoft Windows
11. Офисный пакет LibreOffice

### **7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

С целью информационного обеспечения дисциплины создан и поддерживается сайт кафедры физического воспитания и спорта МГУ [www.sportmsu.ru](http://www.sportmsu.ru). На нем размещается вся актуальная информация по работе кафедры физического воспитания и спорта МГУ, информация о спортивно-массовых мероприятиях МГУ, а также выставляется учебно-методическая литература для самостоятельной работы студентов.

### **7.4. Описание материально-технической базы**

Спортзал для оздоровительной гимнастики (мужчины): Велотренажер горизонтальный, Электрическая беговая дорожка; Столы для настольного тенниса, ракетки, мячи;

Спортзал для оздоровительной гимнастики (женщины): Электрическая беговая дорожка; Тренажерный зал женский: Электрическая беговая дорожка, Велотренажер вертикальный, Эллипсоид (3 шт.); Тренажерный зал мужской: Велотренажер горизонтальный, Электрическая беговая дорожка;

### **8. Язык преподавания**

Русский

### **9. Преподаватели**

Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта МГУ им. М.В.Ломоносова

### **10. Разработчики программы**

Кафедра физического воспитания и спорта МГУ им. М.В.Ломоносова.