

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна  
Должность: Директор филиала ИнДИ (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"  
Дата подписания: 31.10.2019 12:30:03  
Уникальный программный ключ:  
381fbc5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИНГ  
В.И. Зеленский  
«10» ноября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины  
Модуля Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Б1.В.ДВ.01.05 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Направление подготовки  
21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО  
Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Форма обучения: Очно-заочная

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Год набора – 2019

Виды занятий	Объём занятий, час						
	Всего	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Самостоятельная работа	328	24	80	64	72	52	36
Итоговый контроль:	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Итого:	328	24	80	64	72	52	36

Дата разработки  
«    »    20\_\_ г.  
Дата актуализации  
«    »    20\_\_ г.  
«    »    20\_\_ г.  
«    »    20\_\_ г.  
«    »    20\_\_ г.

Номер и дата регистрации в АКО  
№ 1.03.01-8 от 10.06.2019 г.  
№    от     
№    от   

Ханты-Мансийск,  
2019 год

## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### Предисловие

1. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, утвержденного 09.02.2018г. № 96.

2. Одобрена на заседании учебно-методического совета Гуманитарного института североведения протокол № 5 от 15.05.2019 г.

3. Разработчик (и)

доцент  
(ученое звание, ученая степень)

  
(подпись)

Т.А. Максимова  
(И. О. Фамилия)

4. СОГЛАСОВАНО:

4.1 Руководитель ОПОП по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело


К.Т.Н. доцент  
(ученое звание, ученая степень)

  
(подпись)

Р.Ш. Аюпов  
(И. О. Фамилия)

4.2 Курс - лидер

доцент  
(ученое звание, ученая степень)

  
(подпись)

Т.А. Максимова  
(И. О. Фамилия)

### 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Настольный теннис» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств, методов и условий физической культуры и спорта для физического совершенства человека, сохранения и укрепления здоровья с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Настольный теннис» модуля Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 учебного плана.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля).

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина (модуль)		Индикаторы обучения по дисциплине (модулю)
Коды компетенции	Содержание компетенций	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные категории, характеризующие здоровый образ жизни человека;</li><li>- основы физического здоровья человека;</li><li>- основные методы физического воспитания и самовоспитания;</li><li>- возможности укрепления здоровья человека;</li><li>- возможности адаптационных резервов организма человека</li><li>- основные средства, методы, технические приемы настольного тенниса;</li><li>- правила игры в настольный теннис;</li><li>- технику безопасности при занятиях настольным теннисом.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- развивать адаптационные резервы своего организма;</li><li>- укреплять свое физическое здоровье;</li><li>- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</li><li>- применять основные средства, методы, технические приемы настольного тенниса;</li><li>- соблюдать технику безопасности при занятиях настольным теннисом.</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- специальными знаниями о развитии физических способностей и формировании потребности систематически заниматься физическими упражнениями;</li><li>- системой практических умений и навыков,</li></ul>

		<p>обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения основных средств, методов, технических приемов настольного тенниса;</li> <li>- техникой безопасности при занятиях настольным теннисом;</li> <li>- приобретенным опытом творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- организаторскими умениями и навыками по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля).

Общая трудоемкость дисциплины «Настольный теннис» составляет 328 часов, в зачетные единицы не переводится.

#### 4.3 Содержание практического раздела дисциплины (модуля)

Таблица 2

##### Практические занятия

№ занятия	Наименование и краткое содержание	Трудоемкость, часов	Формы отчетности
<b>Не предусмотрены учебным планом</b>			

Таблица 3

##### Организованная самостоятельная работа

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Трудоемкость, часов	Формы отчетности
<b>1</b>	<p>История развития настольного тенниса в мире. История развития настольного тенниса в СССР и России. Современный этап развития настольного тенниса. Достижения теннисистов мирового уровня. Известные российские теннисисты и их достижения. Перспективы развития настольного тенниса.</p> <p>Значение настольного тенниса, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология и техника безопасности при игре в настольный теннис. Организация занятия в зале настольного тенниса.</p>	<b>24</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)
<b>2</b>	<p>Техника упражнений настольного тенниса: стойка теннисиста и хватка ракетки. Техника упражнений настольного тенниса: основные способы передвижения, набивание и удержание мяча на ракетки. Техника упражнений настольного тенниса: разучивание подачи и возврата мяча. Анализ техники сильнейших теннисистов мирового уровня и России.</p> <p>Методика освоения техники «подставки» тыльной и ладонной стороной ракетки. Методика освоения техники «подрезки» тыльной и ладонной стороной ракетки.</p>	<b>80</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)

	Методика освоения техники «наката» тыльной и ладонной стороной ракетки. Методика освоения техники «топ-спина» тыльной и ладонной стороной ракетки.		
3	Двусторонняя игра в настольном теннисе. Парная игра в настольном теннисе. Тактика игры в настольный теннис защитными действиями. Тактика игры в настольный теннис атакующими действиями. Настольный теннис как вид рекреации. Использование настольного тенниса в проведении различных мероприятий и праздников.	64	Проверочная работа (реферат и эссе)
4	Развитие физических качеств средствами настольного тенниса. Развитие координационных способностей средствами настольного тенниса Развитие скоростных способностей средствами настольного тенниса. Методика и организация самостоятельных занятий. Основные правила построения самостоятельной тренировки. Техника безопасности при самостоятельных занятиях настольным теннисом. Самоконтроль при занятиях настольным теннисом. Травматизм при занятиях настольным теннисом.	72	Проверочная работа (реферат и эссе)
5	Особенности спортивной подготовки теннисистов. Психические и физические качества теннисиста. Психологическая подготовка игроков настольного тенниса. Построение тренировочного процесса в настольном теннисе. Проблема ассиметрии при занятиях настольным теннисом. Особенности проведения занятий настольным теннисом с младшими школьниками и подростками. Организация секции настольного тенниса в условиях школы. Особенности проведения занятий с ветеранами спорта.	52	Проверочная работа (реферат и эссе)
6	Крупнейшие соревнования в мире по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису. Методика судейства и подсчета очков в настольном теннисе. Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису. Спортивный отбор для занятий настольным теннисом.	36	Проверочная работа (реферат и эссе)
	<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>	

**5. Образовательные технологии, используемые при различных видах организации образовательного процесса.**

Таблица 4

**Образовательные технологии**

Вид занятия	Тема	Формы обучения
-------------	------	----------------

Самостоятельные занятия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перспективы развития настольного тенниса.</li> <li>2. Анализ техники сильнейших теннисистов мирового уровня и России.</li> <li>3. Настольный теннис как вид рекреации.</li> <li>4. Развитие физических качеств средствами настольного тенниса.</li> <li>5. Проблема ассиметрии при занятиях настольным теннисом.</li> <li>6. Спортивный отбор для занятий настольным теннисом.</li> </ol>	<p>Интерактивная форма (информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.)</p>
-------------------------	---	---

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля).**

### **6.1 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается особый порядок освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту», учитывающий их индивидуальные особенности состояния здоровья. Данные лица предоставляют документ, подтверждающий их инвалидность и рекомендации службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, на основании которого они осваивают данный модуль по дисциплине «Адаптивная физическая культура».

Обучение обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

### **6.2 Перечень оценочных средств для текущего контроля освоения дисциплины (модуля)**

В течении семестра обучающиеся выполняют проверочную работу, к которой готовятся самостоятельно. Проверочная работа состоит из двух частей:

- первая часть представляет собой реферат по теме;
- вторая часть – эссе на заданную тему с позиции личного опыта.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала обучающимся предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов).

### **6.3. Состав фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов и проводится НПП на основании оценки (зачтено или не зачтено) за проверочную работу. Фонд оценочных средств, перечень заданий для проведения промежуточной аттестации, а также методические указания для проведения промежуточной аттестации приводятся в Приложении 2.

### **Примерная тематика рефератов:**

1. История развития настольного тенниса в мире. История развития настольного тенниса в СССР и России.
2. Современный этап развития настольного тенниса.
3. Достижения теннисистов мирового уровня. Известные российские теннисисты и их достижения.
4. Значение настольного тенниса, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
5. Терминология и техника безопасности при игре в настольный теннис. Организация занятия в зале настольного тенниса.
6. Техника упражнений настольного тенниса: стойка теннисиста и хватка ракетки, основные способы передвижения, набивание и удержание мяча на ракетке, подачи и возврата мяча.
7. Методика освоения техники «подставки» и «подрезки» тыльной и ладонной стороной ракетки.
8. Методика освоения техники «наката» и «топ-спина» тыльной и ладонной стороной ракетки.
9. Двусторонняя игра в настольном теннисе.
10. Парная игра в настольном теннисе.
11. Тактика игры в настольный теннис защитными и атакующими действиями.
12. Использование настольного тенниса в проведении различных мероприятий и праздников.
13. Развитие координационных и скоростных способностей средствами настольного тенниса.
14. Методика и организация самостоятельных занятий. Основные правила построения самостоятельной тренировки.
15. Техника безопасности при самостоятельных занятиях настольным теннисом. Травматизм при занятиях настольным теннисом.
16. Самоконтроль при занятиях настольным теннисом.
17. Особенности спортивной подготовки теннисистов. Построение тренировочного процесса в настольном теннисе.
18. Особенности проведения занятий настольным теннисом с младшими школьниками и подростками, с ветеранами спорта.
19. Крупнейшие соревнования в мире по настольному теннису. Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису.
20. Правила соревнований по настольному теннису. Методика судейства и подсчета очков в настольном теннисе.

### **Примерная тематика эссе:**

1. Перспективы развития настольного тенниса.
2. Анализ техники сильнейших теннисистов мирового уровня и России.
3. Настольный теннис как вид рекреации.
4. Развитие физических качеств средствами настольного тенниса.
5. Проблема ассиметрии при занятиях настольным теннисом.
6. Спортивный отбор для занятий настольным теннисом.

Форма ответа для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, обучающимся инвалидам и обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при

необходимости предоставляется право выбора формы ответа с учетом текущего состояния здоровья и индивидуальных возможностей и т.п.). Обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку проверочной работы, разрешается готовить проверочную работу с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### 6.4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы, предусмотренной учебным планом приведены в Приложении 1.

### 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

#### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Таблица 5

#### Обеспечение дисциплины (модуля) основной и дополнительной литературой

№ п/п	Автор	Название	Место издания	Наименование издательства	Год издания	Ссылка на электронный ресурс (в случае если книга из ЭБС)
<b>Основная литература</b>						
1	Барчуков, И.С.	Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров.	Москва	«ЮНИТИ-ДАНА»	2015	ЭБС «Znanium.com» <a href="http://znanium.com/go.php?id=883774">http://znanium.com/go.php?id=883774</a>
2	Чертов, Н.В.	Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Н. В. Чертов	Ростов-на-Дону	Издательство Южного федерального университета (ЮФУ)	2012	ЭБС «Znanium.com» <a href="http://znanium.com/go.php?id=551007">http://znanium.com/go.php?id=551007</a>
<b>Дополнительная литература</b>						
1	Барчуков, И.С.	Физическая культура [Текст]: учебник для студентов высш. проф. образования / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова.	Москва	Академия	2013	
2		Физическая культура студента [Текст]: учебник для вузов / [М. Я. Виленский и др.]; под редакцией В. И. Ильинича.	Москва	Гардарики	2001 2002 2005	
<b>Периодические издания</b>						
1		Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст]	Москва	Теория и практика физической культуры и спорта	2007 – 2018 гг.	



2		Теория и практика физической культуры [Текст]	Москва	Теория и практика физкультуры	1995 – 2018 гг.	
---	--	--	--------	-------------------------------	-----------------	--

Для освоения дисциплины (модуля) обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде научной библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования.

## 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Ссылка	Наименование ресурса	Авторизированный доступ
1	<a href="http://diss.rsl.ru">http://diss.rsl.ru</a>	Электронная библиотека диссертаций РГБ	Авторизированный доступ
2	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека elibrary.ru	Авторизированный доступ
3	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «Лань»	Авторизированный доступ
4	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	ЭБС «ZNANIUM.COM»	Авторизированный доступ

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Таблица 6

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень основного оборудования		№ кабинета	Вид работ (лекции, практики, лабораторные)
		ТСО и компьютерной техники (их количество)	Наименование оборудования, приборов и т.п. (их количество)		
1	Учебная аудитория		Учебные столы, стулья, доска	СОК/158	Зачет

## 9. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

### 1. Дополнения изменения в рабочей программе

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) \_\_\_\_\_ ;
- 2) \_\_\_\_\_ ;
- 3) \_\_\_\_\_ .

### 2. Разработчик (и)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ученое звание, ученая степень)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

### 3. СОГЛАСОВАНО:

#### 3.1 Руководитель ОПОП по направлению подготовки/специальности

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ученое звание, ученая степень)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

#### 3.2 Курс лидер

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ученое звание, ученая степень)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

4. Изменения, внесенные в рабочую программу, одобрены на заседании УМС  
\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(институт)

(дата)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Методические указания по организации  
(самостоятельной работы) обучающихся**

***Б1.В.ДВ.01.05 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС***

**Направление подготовки**

**21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО**

**Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти**

**Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр**

**Форма обучения: Очно-заочная**

## Содержание

1. Введение (пояснительная записка)
2. Организация самостоятельной работы
3. Заключение

## 1. Введение (пояснительная записка)

Настоящие методические указания предназначены для бакалавров очно-заочной формы обучения, обучающихся по направлению подготовки 21.03.01 «Нефтегазовое дело», для освоения дисциплины «Настольный теннис».

Цель данных методических указаний – реализация требований к результатам освоения дисциплины «Настольный теннис» в условиях действия ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, утвержденного 09.02.2018г. № 96, а также оказание помощи обучающимся при выполнении самостоятельной работы по дисциплине и подготовке к промежуточной аттестации.

Порядок организации образовательного процесса очно-заочной формы обучения предусматривает освоение дисциплины «Настольный теннис» в объеме не менее 328 часов в форме самостоятельной работы для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера. Аттестация обучающихся по дисциплине «Настольный теннис» осуществляется в форме зачета, проводимого НПП после успешного освоения дисциплины на основании выполнения проверочной работы.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

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

*Знает:*

- основные категории, характеризующие здоровый образ жизни человека;
- основы физического здоровья человека;
- основные методы физического воспитания и самовоспитания;
- возможности укрепления здоровья человека;
- возможности адаптационных резервов организма человека
- основные средства, методы, технические приемы настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- технику безопасности при занятиях настольным теннисом.

*Умеет:*

- развивать адаптационные резервы своего организма;
- укреплять свое физическое здоровье;
- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
- применять основные средства, методы, технические приемы настольного тенниса;
- соблюдать технику безопасности при занятиях настольным теннисом.

*Владеет:*

- специальными знаниями о развитии физических способностей и формировании потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей;
- навыками применения основных средств, методов, технических приемов настольного тенниса;
- техникой безопасности при занятиях настольным теннисом;
- приобретенным опытом творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- организаторскими умениями и навыками по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

Методические рекомендации состоят из указаний по организации самостоятельной работы.

## 2. Организация самостоятельной работы обучающихся

Для обучающихся очно-заочной формы обучения реализация дисциплины «Настольный теннис» заключается в интенсивной самостоятельной подготовке в межсессионный период и контроля результатов подготовки во время проведения промежуточной аттестации. Самостоятельная работа закрепляет и расширяет знания, умения и навыки по физической культуре и спорту, воспитывает самостоятельность, организованность, самодисциплину, стимулирует творческую активность и потребность в физическом развитии, в достижении поставленных целей.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в следующих формах:

- физические упражнения в режиме дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе обучающихся.

При проведении самостоятельных занятий необходимым условием является самоконтроль. Самоконтроль – это самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья и физического развития, позволяющие точнее дозировать физическую нагрузку во время занятий и предотвратить перенапряжение занимающихся. Показатели самоконтроля заносятся в специальный дневник самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля крайне необходимо для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В процессе самоконтроля занимающиеся следят за физическим развитием и функциональным состоянием своего организма. Оценка состояния организма проводится по объективным и субъективным показателям. Объективными показателями считаются антропометрические данные и функциональные показатели, субъективными – самооценка сна, самочувствия, степени усталости, настроения, аппетита, потоотделения и др. Среди антропометрических показателей выделяют основные показатели (рост, масса тела, окружность грудной клетки (при максимальном вдохе, паузе и максимальном выдохе), ЖЕЛ, сила кисти и «становая» сила) и дополнительные показатели (длина ног, туловища, окружность шеи, плеча, предплечья, живота, талии, бедра и голени, длина рук и др.). Наряду с морфологическими показателями в процессе самоконтроля необходимо проводить оценку функциональных показателей: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов и проводится НПР на основании оценки (зачтено или не зачтено) за проверочную работу. Самостоятельная работа обучающихся при подготовке к промежуточной аттестации включает в себя:

- изучение основной и дополнительной литературы;
- изучение интернет ресурсов по тематике курса;
- выполнение проверочных работ.

Проверочная работа состоит из двух частей:

- первая часть представляет собой реферат по теме;
- вторая часть – эссе на заданную тему с позиции личного опыта.

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно из перечня тем, которые представлены в рабочей программе дисциплины. Не исключается возможность частичного изменения формулировки темы, если это будет способствовать улучшению качества реферата, по согласованию с преподавателем. Примерная тематика рефератов:

1. История развития настольного тенниса в мире. История развития настольного тенниса в СССР и России.

2. Современный этап развития настольного тенниса.
3. Достижения теннисистов мирового уровня. Известные российские теннисисты и их достижения.
4. Значение настольного тенниса, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
5. Терминология и техника безопасности при игре в настольный теннис. Организация занятия в зале настольного тенниса.
6. Техника упражнений настольного тенниса: стойка теннисиста и хватка ракетки, основные способы передвижения, набивание и удержание мяча на ракетке, подачи и возврата мяча.
7. Методика освоения техники «подставки» и «подрезки» тыльной и ладонной стороной ракетки.
8. Методика освоения техники «наката» и «топ-спина» тыльной и ладонной стороной ракетки.
9. Двусторонняя игра в настольном теннисе.
10. Парная игра в настольном теннисе.
11. Тактика игры в настольный теннис защитными и атакующими действиями.
12. Использование настольного тенниса в проведении различных мероприятий и праздников.
13. Развитие координационных и скоростных способностей средствами настольного тенниса.
14. Методика и организация самостоятельных занятий. Основные правила построения самостоятельной тренировки.
15. Техника безопасности при самостоятельных занятиях настольным теннисом. Травматизм при занятиях настольным теннисом.
16. Самоконтроль при занятиях настольным теннисом.
17. Особенности спортивной подготовки теннисистов. Построение тренировочного процесса в настольном теннисе.
18. Особенности проведения занятий настольным теннисом с младшими школьниками и подростками, с ветеранами спорта.
19. Крупнейшие соревнования в мире по настольному теннису. Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису.
20. Правила соревнований по настольному теннису. Методика судейства и подсчета очков в настольном теннисе.

Реферат должен свидетельствовать о том, насколько глубоко обучающийся усвоил содержание темы, в какой степени удачно он анализирует учебный материал, грамотно излагает свои суждения.

Последовательность подготовки реферата следующая:

1. Выбор темы реферата.
2. Определение его структуры, содержания, методики выполнения, поиск и изучение литературы по теме, подготовка библиографии.
3. Подготовка реферата:
  - разработка концепции реферата;
  - формулирование основных положений и выводов;
  - литературная и редакционная обработка текста.
4. Представление подготовленного текста преподавателю.

В зависимости от содержания темы реферат может содержать 10-15 страниц машинописного текста. Рефераты должны быть оформлены соответствующим образом:

- 1-я страница - титульный лист;
- 2-я страница - план реферата, далее - изложение текста согласно плану.

Обучающимся рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу. Реферат должен содержать

анализ изученной литературы (не менее 5 – 8 источников), изложение основных положений, доказательств и выводов по рассматриваемым вопросам. Содержание первоисточников излагается в реферате своими словами, а при необходимости дословного цитирования текста даются ссылки на источник заимствования. По дискуссионным вопросам обучающимся рекомендуется изложить свое отношение к ним, по возможности обосновав избранную точку зрения.

Эссе – самостоятельная письменная работа на определенную тему, относится к категории творческих заданий, где обучающиеся могут использовать полученные знания для анализа конкретных ситуаций выражения собственного отношения к выбранной теме. 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, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Структура эссе:

1. - введение (суть и обоснование выбора выбранной темы, краткие определения ключевых терминов);
2. - основная часть (аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала);
3. - заключение (обобщения и выводы).

Тему эссе обучающиеся выбирают самостоятельно из перечня тем, предложенных в рабочей программе дисциплины. Примерная тематика эссе:

1. Перспективы развития настольного тенниса.
2. Анализ техники сильнейших теннисистов мирового уровня и России.
3. Настольный теннис как вид рекреации.
4. Развитие физических качеств средствами настольного тенниса.
5. Проблема ассиметрии при занятиях настольным теннисом.
6. Спортивный отбор для занятий настольным теннисом.

Критерием оценки эссе являются комплексный подход к исследованию проблемы, и выражение собственного отношения к проблеме. При оценивании эссе учитывается следующее:

- работа должна быть авторской, то есть не должна частично или полностью использовать работы других авторов;
- в работе отражено понимание проблемы, содержащейся в выбранной теме;
- личностный характер восприятия проблемы и ее осмысление (эссе должно содержать личное мнение автора по проблеме).

Критерии оценивания реферата и эссе в баллах представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

Список рекомендуемой литературы:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров. Москва. «ЮНИТИ-ДАНА». 2015. ЭБС «Znanium.com».
2. Чертов, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Н. В. Чертов. Ростов-на-Дону. Издательство Южного федерального университета (ЮФУ). 2012. ЭБС «Znanium.com».
3. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов высш. проф. образования / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. Москва. Академия. 2013.
4. Физическая культура студента [Текст]: учебник для вузов / [М. Я. Виленский и др.]; под редакцией В. И. Ильинича. Москва. Гардарики. 2001, 2002, 2005.

Список рекомендуемых периодических изданий:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст]. Москва.



Теория и практика физической культуры и спорта. 2007 – 2018 гг.

2. Теория и практика физической культуры [Текст]. Москва. Теория и практика физкультуры. 1995 – 2018 гг.

### **Заключение**

Формой промежуточной аттестации обучающихся очно-заочной формы обучения по дисциплине «Настольный теннис» с первого по шестой семестры являются зачеты. Условием получения зачета является выполнение и предоставление научно-педагогическому работнику в каждом семестре проверочной работы (состоящей из реферата и эссе) на оценку «зачтено».

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Фонд оценочных средств по учебной дисциплине (модулю)**

***Б1.В.ДВ.01.05 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС***

**Направление подготовки**

21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО

Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Форма обучения: Очно-заочная

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине  
«Настольный теннис»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) модули дисциплин	Контролируемые компетенции (или их части)	ФОС	
			вид оценочного средства	количество вариантов заданий
1	Семестр 1. Перспективы развития настольного тенниса.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссэ	№1-3 №1
2	Семестр 2. Техника упражнений настольного тенниса.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссэ	№4-8 №2
3	Семестр 3. Настольный теннис как вид рекреации.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссэ	№9-12 №3
4	Семестр 4. Развитие физических качеств средствами настольного тенниса.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссэ	№13 №4
5	Семестр 5. Особенности проведения занятий в настольном теннисе.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссэ	№14-16 №5
6	Семестр 6. Соревнования по настольному теннису. Спортивный отбор.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссэ	№17-20 №6

## **1. Критерии оценивания по дисциплине**

Формой промежуточной аттестации обучающихся очно-заочной формы обучения по дисциплине «Настольный теннис» с первого по шестой семестры являются зачеты. Условием получения зачета является выполнение и предоставление научно-педагогическому работнику в каждом семестре проверочной работы (состоящей из реферата и эссе) на оценку «зачтено».

## **2. Комплект заданий для промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с паспортом ФОС**

### **2.1. Реферат**

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающихся, представление полученных результатов по определенной теме.

#### **Примерная тематика рефератов:**

1. История развития настольного тенниса в мире. История развития настольного тенниса в СССР и России.
2. Современный этап развития настольного тенниса.
3. Достижения теннисистов мирового уровня. Известные российские теннисисты и их достижения.
4. Значение настольного тенниса, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
5. Терминология и техника безопасности при игре в настольный теннис. Организация занятия в зале настольного тенниса.
6. Техника упражнений настольного тенниса: стойка теннисиста и хватка ракетки, основные способы передвижения, набивание и удержание мяча на ракетке, подачи и возврата мяча.
7. Методика освоения техники «подставки» и «подрезки» тыльной и ладонной стороной ракетки.
8. Методика освоения техники «наката» и «топ-спина» тыльной и ладонной стороной ракетки.
9. Двусторонняя игра в настольном теннисе.
10. Парная игра в настольном теннисе.
11. Тактика игры в настольный теннис защитными и атакующими действиями.
12. Использование настольного тенниса в проведении различных мероприятий и праздников.
13. Развитие координационных и скоростных способностей средствами настольного тенниса.
14. Методика и организация самостоятельных занятий. Основные правила построения самостоятельной тренировки.
15. Техника безопасности при самостоятельных занятиях настольным теннисом. Травматизм при занятиях настольным теннисом.
16. Самоконтроль при занятиях настольным теннисом.
17. Особенности спортивной подготовки теннисистов. Построение тренировочного процесса в настольном теннисе.
18. Особенности проведения занятий настольным теннисом с младшими школьниками и подростками, с ветеранами спорта.
19. Крупнейшие соревнования в мире по настольному теннису. Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису.
20. Правила соревнований по настольному теннису. Методика судейства и подсчета очков в настольном теннисе.

## Критерии и шкалы, используемые при оценивании реферата, доклада:

Реферат, доклад оценивается по 5-ти балльной шкале

Критерии оценивания		Баллы
1. Соответствие заявленной теме	сообщение полностью соответствует заявленной теме	1
	сообщение не соответствует заявленной теме	0
2. Уровень раскрытия темы	тема раскрыта полностью	1
	тема не раскрыта	0
3. Структура и доступность	сообщение структурировано, содержание доступно без уточняющих вопросов	1
	сообщение не структурировано, содержание недоступно даже с уточняющими вопросами	0
4. Наглядность	сообщение сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентацией), выполненным правильно и точно	1
	отсутствие наглядности	0
5. Культура выступления и дискуссии	свободное владение материалом, аргументированные ответы на вопросы	1
	чтение сообщения с листа, отсутствие ответов на вопросы	0

## 2.2 Эссе

Эссе – самостоятельная письменная работа на определенную тему, относится к категории творческих заданий, где обучающиеся могут использовать полученные знания для анализа конкретных ситуаций выражения собственного отношения к выбранной теме.

### Примерная тематика эссе:

1. Перспективы развития настольного тенниса.
2. Анализ техники сильнейших теннисистов мирового уровня и России.
3. Настольный теннис как вид рекреации.
4. Развитие физических качеств средствами настольного тенниса.
5. Проблема ассиметрии при занятиях настольным теннисом.
6. Спортивный отбор для занятий настольным теннисом.

## Критерии и шкалы, используемые при оценивании эссе:

Эссе оценивается по 5-ти балльной шкале

Критерии оценивания		Баллы
1. Соответствие заявленной теме	эссе полностью соответствует заявленной теме	1
	эссе не соответствует заявленной теме	0
2. Уровень раскрытия темы	тема раскрыта полностью	1
	тема не раскрыта	0
3. Авторская позиция	авторская позиция четко выражена	1
	авторская позиция прослеживается, но недостаточно выражена или не прослеживается совсем	0
4. Логичность и обоснованность выводов	имеются логичные и обоснованные выводы	1
	выводы не обоснованы или отсутствуют совсем	0
5. Оформление эссе	оформление эссе выполнено на высоком уровне	1
	имеются недостатки по оформлению	0

### **3. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы по дисциплине «Настольный теннис» проводится в форме зачёта в соответствии с графиком проведения сессий по очно-заочной форме обучения текущего года при личной явке обучающегося.

Промежуточную аттестацию проводит научно-педагогический работник на основании предоставленной суммы баллов проверочной работы.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся если сумма баллов реферата и эссе будет не менее 6.