

**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЕРМСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПЕРМСКОЙ ЕПАРХИИ  
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

*«УТВЕРЖДАЮ»*

*св. А. Н. Сафронов*

---

*Проректор по учебной работе*

*св. А. Н. Сафронов*

*«25» сентября 2024 г.*

**Рабочая программа дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(Настольный теннис)**

Направление подготовки: 48.03.01 Теология

Направленность (профиль) подготовки: Православная теология

Уровень образования

**Бакалавриат**

Форма обучения

**Очная**

Пермь 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (Настольный теннис)» рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин 23.05.02024 протокол № 7. Заведующий кафедрой кандидат исторических наук, доцент Вертинский Александр Владимирович.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (Настольный теннис)» предназначена для реализации основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 «Теология». Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 48.03.01 «Теология», утвержденным Министерством науки и высшего образования РФ от 25 августа 2020 г. №1110 и основной образовательной программы подготовки бакалавров.

Организация-разработчик: Пермская духовная семинария.

Разработчик: Пономарев Николай Леонидович, кандидат педагогических наук, доцент.

## 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (Настольный теннис)» является дисциплиной по выбору; входит в состав части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Изучается в 1-6 семестрах.

Изучается во взаимосвязи со следующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт».

### 1.2. Цель курса

Формирование способности специально направленного и избирательного использования средств физической культуры, спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности пастырского служения.

### 1.3. Задачи курса

1. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Сформировать систему 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.

3. Приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

4. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и служебных целей.

5. Воспитать прикладные психофизические и специальные качества, необходимые в условиях профессиональной деятельности.

### 1.4. Компетенции(я), индикатор(ы) компетенций(и) обучающегося, формируемые в результате обучения, и планируемые результаты обучения

Код и наименование компетенции	Индикатор(ы) компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; правила игры по настольному теннису <b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ); вести счет партий по

		<p>настольному теннису; выполнять технические приемы игры (подача, прием мяча); осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, повышения работоспособности средствами игры в настольный теннис; навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основными методами и приёмами саморегулирования своего физического состояния.</p>
	<p><b>УК-7.2.</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Знать:</b> основы здорового образа и стиля жизни, профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Владеть:</b> основными методами и приёмами саморегулирования своего физического состояния.</p>

### 1.5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При чтении лекций, проведении семинарских и практических занятий применяются:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в онлайн-режиме в Электронную библиотечную систему (ЭБС);
- доступ в электронную информационно-образовательную среду семинарии.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в личных кабинетах обучающихся.

Помещение библиотеки-читального зала семинарии для обеспечения самостоятельной работы обучающихся расположено на первом этаже по адресу Пермь, Шоссе Космонавтов, 185 (аудитории №20, №21).

### 1.6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал, стол для игры в настольный теннис.

Основное оборудование: спортивный инвентарь стол для игры в настольный теннис, ракетки, теннисные шарики.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Объем и виды учебной работы

№ п/п	Виды учебной работы	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	аудиторная работа	328	72	72	72	72	20	20
	практические занятия	316	70	70	70	70	18	18
	контроль самостоятельной работы	12	2	2	2	2	2	2
2	итоговый контроль по дисциплине		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

### 2.1. Модульный тематический план

Таблица 1 - тематический план по модулям учебной дисциплины 1 курс (1 семестр)

	Наименование темы	Количество часов					
		всего	Л	ПЗ	ЛЗ	Итог контроль	Трудоёмкость в часах
1	Общая физическая подготовка						
1.1	Методы оценки и развития скоростных способностей			2			
1.2	Методы оценки и развития общей выносливости			2			
1.3	Методы оценки и развития силовых способностей			2			
1.4	Методы оценки и развития гибкости			-			
1.5	Методы оценки и развития ловкости			2			
	Итого по модулю 1	8		8			8
2	Занятия по видам спорта						
2.1	Легкая атлетика			2			
2.2	Гимнастика			2			
2.3	Спортивная игра: н/теннис			50			
2.4	Плавание			-			
2.4	Соревновательная практика			4			
	Итого по модулю 2	58		58			58
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра						
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2			
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			2			
	Итого по модулю 3	4		4			4
	Контроль самостоятельной работы	2					2
	Всего	72				зачет	72

Таблица 2 - тематический план по модулям учебной дисциплины 1 курс (2 семестр)

	Наименование темы	Количество часов					
		всего	Л	ПЗ	ЛЗ	Итог контроль	Трудоёмкость в часах
1	Общая физическая подготовка теннисиста						
1.1	Воспитание быстроты			4			
1.2	Воспитание общей выносливости			6			
1.3	Воспитание силы			6			
1.4.	Воспитание гибкости			2			
1.5	Воспитание ловкости			2			
	Итого по модулю 1	20		20			20
2	Занятия по видам спорта						
2.1	Легкая атлетика			2			
2.2	Гимнастика			2			
2.3	Спортивная игра (н/теннис)			38			
2.4	Лыжные гонки			2			
2.4	Подготовка и проведение соревнований			2			
	Итого по модулю 2	46		46			46
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра						
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2			
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			2			
	Итого по модулю 3	4		4			4
	Контроль самостоятельной работы	2					2
	Всего	72				зачет	72

Таблица 3 - тематический план по модулям учебной дисциплины 2 курс (3 семестр)

	Наименование темы	Количество часов					
		всего	Л	ПЗ	ЛЗ	Итог контроль	Трудоём кость в часах
1	Общая физическая подготовка теннисиста						
1.1	Воспитание быстроты			4			
1.2	Воспитание общей выносливости			6			
1.3	Воспитание силы			6			
1.4.	Воспитание гибкости			2			
1.5	Воспитание ловкости			2			
	Итого по модулю 1	20		20			20
2	Занятия по видам спорта						
2.1	Легкая атлетика			2			
2.2	Гимнастика			2			
2.3	Спортивная игра н/теннис			38			
2.4	Плавание			2			
2.4	Подготовка и проведение соревнований. Судейская практика			2			
	Итого по модулю 2	46		46			46
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра						
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2			
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			2			
	Итого по модулю 3	4		4			4
	Контроль самостоятельной работы	2					2
	Всего	72				зачет	72

Таблица 4 - тематический план по модулям учебной дисциплины 2 курс (4 семестр)

	Наименование темы	Количество часов					
		всего	Л	ПЗ	ЛЗ	Итог контроль	Трудоёмко сть в часах
1	Общая физическая подготовка теннисиста						
1.1	Воспитание быстроты			4			
1.2	Воспитание общей выносливости			6			
1.3	Воспитание силы			6			
1.4.	Воспитание гибкости			2			
1.5	Воспитание ловкости			2			
	Итого по модулю 1	20		20			20
2	Занятия по видам спорта						
2.1	Легкая атлетика			2			
2.2	Гимнастика			2			
2.3	Спортивная игра н/теннис			38			
2.4	Лыжные гонки			2			
2.4	Подготовка и проведение соревнований			2			
	Итого по модулю 2	46		46			46
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра						
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2			
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			2			
	Итого по модулю 3	4		4			4
	Контроль самостоятельной работы	2					2
	Всего	72				зачет	72



Таблица 5 - тематический план по модулям учебной дисциплины 3 курс (5 семестр)

	Наименование темы	Количество часов					
		всего	Л	ПЗ	ЛЗ	Итог контроль	Трудоём кость в часах
1	Общая физическая подготовка						
1.1	Воспитание быстроты			2			
1.2	Воспитание общей выносливости			2			
1.3	Воспитание силы			2			
1.4.	Воспитание гибкости			2			
1.5	Воспитание ловкости			2			
	Итого по модулю 1	10		10			10
2	Занятия по видам спорта						
2.1	Легкая атлетика						
2.2	Гимнастика						
2.3	Спортивная игра н/теннис			6			
2.4	Плавание						
2.4	Подготовка и проведение соревнований. Судейская практика			2			
	Итого по модулю 2	8		8			8
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра						
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств						
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности						
	Итого по модулю 3						
	Контроль самостоятельной работы	2					2
	Всего	20				зачет	20

Таблица 6 - тематический план по модулям учебной дисциплины 3 курс (6 семестр)

	Наименование темы	Количество часов					
		всего	Л	ПЗ	ЛЗ	Итог контроль	Трудоёмкость в часах
1	Общая физическая подготовка						
1.1	Воспитание быстроты						
1.2	Воспитание общей выносливости						
1.3	Воспитание силы						
1.4.	Воспитание гибкости						
1.5	Воспитание ловкости						
	Итого по модулю 1						
2	Занятия по видам спорта						
2.1	Легкая атлетика						
2.2	Гимнастика						
2.3	Спортивные игры (футбол, н/теннис)			8			
2.4	Лыжные гонки						
2.4	Подготовка и проведение соревнований. Судейская практика			2			
	Итого по модулю 2	10		10			10
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра						
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			4			
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			4			
	Итого по модулю 3	8		8			8
	Контроль самостоятельной работы	2					2
	Всего	20				зачет	20

## **2.2. Рабочая программа курса**

### **ПЕРВЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД**

#### ***Модуль 1. Общефизическая подготовка теннисиста***

##### ***Практические занятия***

##### ***Тема 1.1. Методы оценки и развития скоростных способностей***

***Краткое содержание.*** Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

##### ***Тема 1.2. Методы оценки и развития общей выносливости***

***Краткое содержание.*** Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

##### ***Тема 1.3. Методы оценки и развития силовых способностей***

***Краткое содержание.*** Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

##### ***Тема 1.4. Методы оценки и развития гибкости***

***Краткое содержание.*** Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

##### ***Тема 1.5. Методы оценки и развития ловкости***

***Краткое содержание.*** Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление ловкости. Сенситивные периоды развития ловкости. Методы оценки выраженности ловкости (контрольные упражнения, тесты). Средства и методы развития ловкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития ловкости.

#### ***Модуль 2. Занятия по видам спорта***

##### ***Практические занятия***

##### ***Тема 2.1. Легкая атлетика***

Специальная легкоатлетическая разминка. Бег на короткие дистанции (100м). Особенности старта, стартового разгона, финиша. Бег на средние (1000м) и длинные дистанции (3 км). Прыжки в длину с места и с разбега.

## *Тема 2.2. Гимнастика*

Построения, перестроения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с отягощениями. Аэробные упражнения. Упражнения системы пилатес.

## *Тема 2.3. Спортивная игра настольный теннис*

Техника: подача, прием, жонглирование. Техника игры в защите, нападении. Двусторонняя игра.

## *Тема 2.4. Плавание*

Техника старта с «тумбочки», с воды. Техника поворота. Способы плавания: кроль, брасс, на спине. Техника ныряния.

## *Тема 2.5. Соревновательная практика*

Правила игры и соревнований по настольному теннису. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях.

## ***Модуль3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра Практические занятия***

### *Тема 3.1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств*

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладной вид спорта – настольный теннис. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств. Антропометрия.

### *Тема 3.2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности*

Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

## **ВТОРОЙ УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД**

### ***Модуль 1. Общефизическая подготовка***

#### ***Практические занятия***

#### *Тема 1.1. Воспитание быстроты*

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

#### *Тема 1.2. Воспитание общей выносливости*

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

#### *Тема 1.3. Воспитание силы*

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

#### *Тема 1.4. Воспитание гибкости*

Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

#### *Тема 1.5. Воспитание ловкости*

Упражнения для развития координационных способностей. Программа для развития ловкости теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

## **Модуль 2. Занятия по видам спорта**

### **Практические занятия**

#### **Тема 2.1. Легкая атлетика**

Совершенствование упражнений специальной легкоатлетической разминки. Бег на короткие дистанции (100м). Бег на средние (1000м) и длинные дистанции (3 и 5 км). Прыжки в длину с места и с разбега.

#### **Тема 2.2. Гимнастика**

Построения, перестроения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения отягощениями. Аэробика. Упражнения со скакалкой, мячами, на снарядах. Элементы пилатеса.

#### **Тема 2.3. Спортивная игра - настольный теннис**

Техника: нападающие удары. Техника игры в защите, нападении. Индивидуальные тактические действия в атаке, обороне. Двусторонняя игра.

#### **Тема 2.4. Лыжные гонки**

Совершенствование техники лыжных ходов: скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременных ходов, спусков и подъемов.

#### **Тема 2.5. Подготовка и проведение соревнований**

Разработка положения о соревнованиях. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Участие в соревнованиях.

## **Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра**

### **Практические занятия**

**Тема 3.1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств**

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта – настольный теннис. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств. Антропометрия.

**Тема 3.2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности**

Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

## **ТРЕТИЙ УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД**

### **Модуль 1. Общефизическая подготовка**

#### **Практические занятия**

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 воспитания физических качеств.

#### **Тема 1.1. Воспитание быстроты**

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

#### **Тема 1.2. Воспитание общей выносливости**

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

### Тема 1.3. *Воспитание силы*

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

### Тема 1.4. *Воспитание гибкости*

Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

### Тема 1.5. *Воспитание ловкости*

Упражнения для развития координационных способностей. Программа для развития ловкости теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

## **Модуль 2. Занятия по видам спорта**

### **Практические занятия**

#### Тема 2.1. *Легкая атлетика*

Совершенствование упражнений специальной легкоатлетической разминки. Бег на короткие дистанции (100м). Бег на средние (1000м) и длинные дистанции (3 и 5 км). Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафетный бег.

#### Тема 2.2. *Гимнастика*

Построения, перестроения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения отягощениями. Аэробика. Упражнения на гимнастических снарядах.

#### Тема 2.3. *Спортивная игра настольный теннис*

Техника: подача и прием, нападающие удары. Техника игры в защите, нападении. Индивидуальные тактические действия в атаке, обороне. Двусторонняя игра.

#### Тема 2.4. *Плавание*

Техника старта с «тумбочки», с воды. Техника поворота. Способы плавания: кроль, брасс, на спине. Техника ныряния. Преодоление длинных дистанций 1, 2 км без учета времени.

#### Тема 2.5. *Подготовка и проведение соревнований. Судейская практика.*

Правила соревнований по настольному теннису. Подготовка спортсооружений, оборудования, инвентаря и формы к соревнованиям. Положение о соревнованиях и смета. Судейская бригада. Проведение судейской коллегии и составление отчета о проведении соревнований. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях.

## **Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра**

### **Практические занятия**

Тема 3.1. *Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств*

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладной вид спорта – настольный теннис. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств. Антропометрия.

Тема 3.2. *Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности*

Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД**

### **Модуль 1. Общефизическая подготовка**

#### **Практические занятия**

##### **Тема 1.1. Воспитание быстроты**

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

##### **Тема 1.2. Воспитание общей выносливости**

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

##### **Тема 1.3. Воспитание силы**

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

##### **Тема 1.4. Воспитание гибкости**

Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

##### **Тема 1.5. Воспитание ловкости**

Упражнения для развития координационных способностей. Программа для развития ловкости теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

### **Модуль 2. Занятия по видам спорта**

#### **Практические занятия**

##### **Тема 2.1. Легкая атлетика**

Совершенствование упражнений специальной легкоатлетической разминки. Бег на короткие дистанции (100м). Бег на средние (1000м) и длинные дистанции (3 и 5 км). Прыжки в длину с места и с разбега.

##### **Тема 2.2. Гимнастика**

Построения, перестроения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения отягощениями. Аэробика. Упражнения со скакалкой, мячами, на снарядах. Элементы пилатеса.

##### **Тема 2.3. Спортивная игра настольный теннис**

Техника игры в защите, нападении. Индивидуальные тактические действия в атаке, обороне. Двусторонняя игра.

##### **Тема 2.4. Лыжные гонки**

Совершенствование техники лыжных ходов: скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременных ходов, спусков и подъемов.

##### **Тема 2.5. Подготовка и проведение соревнований**

Разработка положения о соревнованиях. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Участие в соревнованиях.

### **Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра**

#### **Практические занятия**

**Тема 3.1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств**

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладной вид спорта – настольный теннис. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств. Антропометрия.

### Тема 3.2. *Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности*

Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

## ПЯТЫЙ И ШЕСТОЙ УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД

### **Модуль 1. *Общефизическая подготовка***

#### ***Практические занятия***

Методика проведения учебно-тренировочных занятий по общефизической подготовке (воспитанию физических качеств). Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. Техника безопасности на занятиях. Дозирование физической нагрузки у занимающихся. Цели и задачи занятия. Водная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Подведение итогов занятия. Проведение частей учебно-тренировочных занятий студентами.

#### Тема 1.1. *Воспитание быстроты*

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

#### Тема 1.2. *Воспитание общей выносливости*

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости теннисиста. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

#### Тема 1.3. *Воспитание силы*

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей теннисиста. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

#### Тема 1.4. *Воспитание гибкости*

Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

#### Тема 1.5. *Воспитание ловкости*

Упражнения для развития координационных способностей. Программа для развития ловкости теннисиста. Средства и методы самоконтроля.

### **Модуль 2. *Занятия по видам спорта***

#### ***Практические занятия***

Методика воспитания специальных физических качеств в видах спорта. Проведение учебно-тренировочных занятий студентами по видам спорта.

#### Тема 2.1. *Легкая атлетика*

Совершенствование упражнений специальной легкоатлетической разминки. Бег на короткие дистанции (100м). Бег на средние (1000м) и длинные дистанции (3 и 5 км). Прыжки в длину с места и с разбега.

#### Тема 2.2. *Гимнастика*

Построения, перестроения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения отягощениями. Аэробика. Элементы пилатеса. Упражнения со скакалкой, мячами.

#### Тема 2.3. *Спортивная игра - настольный теннис*

Техника игры в защите, нападении. Командные тактические действия в атаке, обороне. Двусторонняя игра.



#### Тема 2.4. *Лыжные гонки*

Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с хода на ход: скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременных ходов, спусков и подъемов. Преодоление дистанции 5км.

#### Тема 2.5. *Подготовка и проведение соревнований*

Требования к умениям студентов: знать правила соревнований. Уметь правильно разрабатывать положение о соревнованиях, проводить судейскую коллегию и составлять календарь игр в соответствии с поставленными задачами. Знать требования, предъявляемые к инвентарю и оборудованию для соревнований. Уметь провести встречу команд (игру) и соревнования в целом. Уметь осуществлять судейство соревнований в поле и за судейским столиком. Уметь составлять отчет о проведении соревнований.

Участие в соревнованиях.

### ***Модуль3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра***

#### ***Практические занятия***

Тема 3.1. *Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств*

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств. Антропометрия.

Тема 3.2. *Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности*

Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ**

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются практические занятия и контактная работа с преподавателем.

Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть материалом дисциплины, определить сложные содержательные аспекты, освоить практику до уровня навыков и умений.

Самостоятельная работа предполагает закрепление теоретических знаний, полученных на занятиях; самостоятельное освоение тем, предусмотренных программой учебной дисциплины; совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет; самоконтроль освоения программы дисциплины.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля успеваемости и могут быть учтены при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных форм, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. При проведении текущего контроля успеваемости применяются оценочные материалы, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

#### **4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, РЕСУРСЫ ИНТЕРНЕТ**

##### **4.1. Основная учебная литература**

Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003.

##### **4.2. Дополнительная учебная, научная и научно-просветительская литература**

Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2006.

Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М.: Высшая школа, 1986.

Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М., 2001.

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Гардарики, 2007.

Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М., 2000.

Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, 1985.

Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М., 1999.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. М., 2000.

Жук Е.Г. Научные основы совершенствования здоровья и системы управления им. Смоленск, 1997.

Жуков М.Н. Подвижные игры. М., 2000.

Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. М., 1999.

Лечебная физкультура и врачебный контроль / под ред. В. А. Елифанова, Г.Л. Апанасенко. М.: Медицина, 1990.

Лубышева Л.И. Концепция формирования двигательной культуры человека. М., 1992.

Лукиянченко В.Б. Физическая культура: основы знаний. М., 2003.

Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1988.

Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б. Основы теории оздоровительной физической культуры. М., 1994.

Спортивные и подвижные игры / под ред. Ю.И. Портных. М.: ФИС, 1984.

Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Л.С. Хоменкова. М.: ФИС, 1982.

##### **4.3. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека. URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp?/>

2. Православная энциклопедия. URL: [www.pravenc.ru](http://www.pravenc.ru)

3. Православный портал «Азбука веры». URL: <https://azbyka.ru>

## 5. ФОРМА И СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет. Формат проведения – сдача нормативов.

Для получения зачета по элективному курсу студенты должны посещать академические занятия (в случае пропуска по болезни необходима медицинская справка), успешно сдать контрольные нормативы (тесты) в зависимости от направленности учебного материала, принять участие в спортивно-массовых мероприятиях семинарии.

Для получения зачета студентам, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо посещать академические занятия специальной учебной группы (в случае пропуска по болезни необходима медицинская справка), успешно сдать специальные контрольные нормативы (тесты) с учетом своего заболевания.

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферата.

### 5.1. Виды испытаний для оценки физической подготовленности (мужчины)

№ п/п	Виды испытаний	Уровень (оценка в баллах)				
		пред мин. уровень 1	мин. уровень 2	средн. уровень 3	выше среднего 4	макс. уровень 5
1	Бег 100м	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
2	Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
3	Бег 1000м	4,13	3,58	3,42	3,26	3,14
4	Бег 3000м					
	вес до 85 кг	14,30	13,50	13,10	12,35	12,00
	вес более 85 кг	15,30	14,40	13,50	13,10	12,30
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во повторений)					
	вес до 85 кг	5	7	9	12	15
	вес более 85 кг	2	4	7	10	12
6	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	4	6	8	10	12
7	Бег на лыжах 5 км	29,00	28,30	27,30	26,30	25,30
8	Плавание 100м без учета времени	-	-	-	-	-
9	Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25