

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса»

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор - проректор по учебной
работе и дистанционному обучению



В.В. Закурдаева

«31» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.05 «Настольный теннис»

(ОФО, 3ФО)

Направление подготовки

38.03.03 Управление персоналом

Профиль подготовки

«Управление персоналом в отраслях и сферах деятельности»

Курс 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по 38.03.03 Управление персоналом (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 1461.

Разработчики:

старший преподаватель_Сергеева В.В.
(занимаемая должность) (ФИО)



(подпись)

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социальных дисциплин

Протокол №1 от «31» августа 2018 г.

Заведующий кафедрой: к.и.н., доцент МЭБИК Вережкина Ю.И.
(ученая степень, звание, Ф.И.О.)



(подпись)

1. Цель и задачи освоения дисциплины:

Целью дисциплины является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Изучение студентами места и значения настольного тенниса в системе физического воспитания обучающихся.
2. Овладение основными техническими приемами и методикой настольного тенниса.
3. Формирование двигательных умений и навыков, основных и специально-подготовительных упражнений настольного тенниса.
4. Разностороннее воспитание физических качеств и способностей, обеспечивающих эффективное освоение настольного тенниса и выполнение требований технико-физической подготовленности.
5. Развитие умений и навыков организации и проведения различных мероприятий по настольному теннису.

2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.09.05 «Настольный теннис» относится к дисциплинам по выбору образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом».

Данный курс требует от студентов знаний в области тенниса, понимания роли физического развития человека, осознание основы физической культуры и здорового образа жизни, опыта владения системой практических умений и навыков игры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке).

В итоге студент должен приобрести личный опыт игры в настольный теннис для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

студент должен **знать:**

- технику двигательных действий в настольном теннисе;
- методику обучения технике настольного тенниса;
- особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису;
- правила соревнований по настольному теннису;
- меры обеспечения безопасности жизни и здоровья людей при проведении занятий и соревнований по настольному теннису;
- причины травматизма во время проведения учебных, учебно-тренировочных, рекреационных и реабилитационных занятий по настольному теннису и пути его предупреждения;
- методику развития физических качеств средствами настольного тенниса;
- требования к инвентарю, используемому в настольном теннисе.

Уметь:

- определять цели и задачи учебного и тренировочного процессов; подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы обучения и тренировки;
- демонстрировать технику упражнений в настольном теннисе;
- организовать проведение соревнований по настольному теннису;

- анализировать и обобщать результаты тестирования;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

На практических занятиях обеспечивается формирование необходимых знаний, двигательных умений и навыков, освоение техники настольного тенниса, воспитание физических качеств и способностей, профессиональных умений в проведении тренерской и судейской практики.

В результате освоения дисциплины «Настольный теннис» обучающийся должен освоить общекультурную компетенцию:

ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа (всего)	181,2	36	16,3	18	18,3	18	36,3	20	18,3
Практические занятия	180	36	16	18	18	18	36	20	18
Контактная работа на промежуточной аттестации	1,2		0,3		0,3		0,3		0,3
Самостоятельная работа	146,8	18	1,7	18	17,7	18	21,7	34	17,7
Контроль									
ИТОГО (часов):	328	54	18	36	36	36	58	54	36

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа (всего)	12,2								
Практические занятия	11		2		2		3		4
Контактная работа на промежуточной аттестации	1,2		0,3		0,3		0,3		0,3
Самостоятельная работа	301	40	36	40	36	40	35	40	34
Контроль	14,8		3,7		3,7		3,7		3,7
ИТОГО (часов):	328	40	42	40	42	40	42	40	42

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы/темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия								СРС							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Основы настольного тенниса	4	2	2	2	2	4	2	2	2		2	2	2	2	4	2
2.	Стратегия и тактика игры в настольный теннис	4	2	2	2	2	4	2	2	2		2	2	2	2	4	2
3.	Обучение технике настольного тенниса	4	2	2	2	2	4	2	2	2		2	2	2	3	4	2
4.	Обучение тактике игры	4	2	3	3	3	4	3	3	3		3	3	3	3	5	3
5.	Методика обучения технике настольного тенниса	5	2	2	2	2	5	2	2	2		2	2	2	3	4	2
6.	Методика обучения тактики настольного тенниса	5	2	2	2	2	5	3	2	2	1	2	2	2	3	4	2
7.	Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по настольному теннису	5	2	2	2	2	5	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2
8.	Виды соревнований. Их организация. Судейская коллегия, ее обязанности. Особенности организации массовых соревнований.	5	2	3	3	3	5	3	3	3		3	2	3	2	5	2
9.	Контактная работа на промежуточной аттестации		2		2		2		2								

Заочная форма обучения

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия								СРС							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Основы настольного тенниса		ц	ц	ц	ц	ц	ц	ц	5	4	5	4	5	4	5	4
2.	Стратегия и тактика игры в настольный теннис		ц	ц	ц	ц	ц	ц	ц	5	4	5	4	5	4	5	4
3.	Обучение технике настольного тенниса		ц	ц	ц	ц	ц	ц	ц	5	4	5	4	5	4	5	4
4.	Обучение тактике игры		ц	ц	ц	ц	ц	ц	ц	5	4	5	4	5	4	5	4
5.	Методика обучения технике настольного тенниса		ц	ц	ц	ц	ц	ц	ц	5	5	5	5	5	4	5	4
6.	Методика обучения тактики настольного тенниса		ц	ц	ц	ц	ц	ц	ц	5	5	5	5	5	5	5	4
7.	Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по настольному теннису		ц	ц	ц	ц	ц	ц	ц	5	5	5	5	5	5	5	5
8.	Виды соревнований. Их организация. Судейская коллегия, ее обязанности. Особенности организации массовых соревнований.		ц	ц	ц	ц	ц	ц	ц	5	5	5	5	5	5	5	5
9.	Контактная работа на промежуточной аттестации										ц		ц		ц		ц

6. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции
Тема 1-8	ОК-8

7. Методические рекомендации преподавателям по дисциплине

Методы и способы учебной деятельности:

– словесные: беседа, ознакомление с рекомендованной литературой и электронными ресурсами, тренажерами;

– практические: учебно-тренировочные занятия.

Формы организации учебного процесса предполагают сочетание практических занятий с самостоятельной работой студентов.

В процессе изучения дисциплины существенный акцент делается на процесс самообучения студентов и выполнение самостоятельных работ, т.е. на приобретение навыков использования организационного инструментария.

Проведение практических занятий позволяет применить на практике теоретические знания, полученные при изучении дисциплины; осуществить контроль усвоения студентами теоретического материала; обеспечить поэтапную подготовку к промежуточной форме контроля по дисциплине.

Пропущенное практическое занятие без уважительной причины студент обязан отработать. Для этого он может участвовать в практическом занятии с другой группой (если позволяет расписание занятий) или «сдать» тему преподавателю в устной форме в часы, выделенные для консультаций. Активность студентов во время проведения практических занятий должным образом оценивается и учитывается при итоговой форме контроля. Практические занятия организованы так, что на каждом из них студент может активно участвовать в работе, его знания и активность оцениваются по пятибалльной шкале, которые идут в «общий итог» по дисциплине.

8. Методические рекомендации для преподавателей для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводится с целью определения степени освоения обучающимися образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачетов во 2-м, 4-м, 6-м, и 8-м семестрах изучения дисциплины обучающимися ОФО и ЗФО.**

Зачет сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений обучающихся по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения за период изучения дисциплины.

Зачет студенту выставляется автоматически в случае сдачи им нормативов (их минимальных значений).

9. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины, в том числе для самостоятельной работы обучающихся

Одним из результатов работы студентов должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. Невысокий уровень здоровья и общего

физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа по настольному теннису, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа студентов по настольному теннису – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать,

приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки.

Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств. Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Настольный теннис»:

1. Занятия в секции по настольному теннису.
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках. («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка к зачетам по дисциплине.

Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры и спорту. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные

на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений:

- постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок;
- правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

10. Перечень информационных технологий

Не требуется.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Зульфугарзаде Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта: учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniium.com>]. — (ВО: Бакалавриат).

б) дополнительная литература

1. Настольный теннис. Азбука спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Барчукова теннис в вузе [учебное пособие](#) М. СпортАкадемПресс 2012- 130 с.
3. Барчукова теннис: учебное пособие. Москва. ФИС. 2000. - 164 с.

4. Радивой Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Вита спорт: Москва. 2005.
5. Методика начального обучения игре в настольный теннис: учебное пособие. – Томск, 2004. – 130 с. Правила соревнований по настольному теннису. Москва: ФИС, 2006. Спортивные игры: Учебник для педагогических институтов. /Под редакцией . Москва. Просвещение. 1988.
- 6.

в) Интернет-ресурсы:

1. <http://www.rustt.ru/>
2. http://megapoisk.com/nastolnyiy-tennis_sites
3. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
4. <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал	Стол для настольного тенниса
2.		Ракетки для настольного тенниса
3.		Сетка с креплением для настольного тенниса
4.		Теннисные мячи

I. Паспорт комплекта оценочных материалов

Оценивание знаний и умений

Предмет (ы) оценивания	Показатели и критерии оценки	Тип задания
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><i>Показатели:</i> теоретические знания систем и методов общей физической подготовки.</p> <p><i>Критерий:</i> учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя на практике.</p> <p><i>Показатели оценки и критерии оценки реферата:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдены основные признаки научного изложения текста: объективность, логичность, точность; содержание работы соответствует заявленной теме; сделаны обобщающие выводы относительно рассмотренных в работе исторических проблем и явлений. <p><i>На «отлично»:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соответствие всем вышеперечисленным требованиям; 1. Свободное владение изложенным в реферате материалом, умение грамотно и аргументировано изложить суть 	Реферат

	<p>проблемы;</p> <p>2. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы по теме реферата;</p> <p><i>На «хорошо»:</i></p> <p>1. мелкие замечания по оформлению реферата;</p> <p>2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.</p> <p><i>На «удовлетворительно»:</i></p> <p>1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;</p> <p>2. неполный список литературы и источников;</p> <p>3. затруднения в изложении, аргументировании.</p>	
--	---	--

I. Комплект оценочных средств

1.1. Реферат

Темы рефератов

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Настольный теннис в Олимпийских играх.
3. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис.
4. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис.
5. Виды соревнований в настольном теннисе.
6. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
7. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
8. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
9. Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами.
10. Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры.
11. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.
12. Настольный теннис в летних оздоровительных лагерях.
13. Методика организации и проведения секционной и клубной работы по настольному теннису с населением.
14. Биографии 6 выдающихся мировых игроков в настольный теннис(мужчины или женщины). Результаты, фото.
15. Биографии 6 выдающихся отечественных игроков в настольный теннис(мужчины или женщины). Результаты, фото.
16. Инвентарь настольного тенниса. Столы для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
17. Инвентарь настольного тенниса. Сетки для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
18. Инвентарь настольного тенниса. Основания для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
19. Инвентарь настольного тенниса. Накладки для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
20. Инвентарь настольного тенниса. Мячи для настольного тенниса, технические характеристики, фото.

21. Техника выполнения срезки справа или слева, фото.
22. Техника выполнения наката справа или слева, фото.
23. Техника выполнения топ-спина справа или слева фото.
24. Техника выполнения подрезки справа. Методический анализ, фото.
25. Техника выполнения подрезки слева. Методический анализ, фото.
26. Техника выполнения подачи справа или слева, фото.
27. Техника выполнения свечи справа или слева. Методический анализ, фото.
28. Техника выполнения завершающего удара справа или слева, фото.
29. Методика организации соревнований по настольному теннису.
30. Методика проведения соревнований по настольному теннису.
31. История создания, структура и современная деятельность международной федерации настольного тенниса (ИТТФ).
32. Президенты международной федерации настольного тенниса (ИТТФ).
33. История создания, структура и современная деятельность Европейского союза настольного тенниса (ЕТТУ)

II. Паспорт комплекта оценочных материалов

На оценивание компетенции

Предмет (ы) оценивания	Индикаторы достижения компетенции и критерии оценки	Тип задания
<p>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Индикаторы: - определить качества физической подготовленности студентов. - технически правильное выполнение упражнений; - умение грамотно анализировать и оценивать значение общей физической подготовки для студентов. Критерий: 1) контрольные нормативы: критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной</p>	<p>Контрольные нормативы</p>

	<p>деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.</p> <p>2) реферат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдены основные признаки научного изложения текста: объективность, логичность, точность; содержание работы соответствует заявленной теме; сделаны обобщающие выводы относительно рассмотренных в работе. 	
--	--	--

II. Комплект оценочных средств

2.1. Задания

Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Контрольные нормативы для зачисления в группы профессиональной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 20 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое	Обязательная техническая	Обязательная техническая

мастерство	программа	программа
------------	-----------	-----------

Правила выполнения контрольных упражнений

1. Прыжок вверх с места толчком двух ног. Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить спортсмену встать к ней боком, вытянув руку вверх. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотрагивается. Затем спортсмен выполняет прыжок как можно выше и касается на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием.
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Студент выполняет прыжок от исходной линией. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии.
3. Челночный бег. Максимально быстро пробежать необходимый отрезок в направлении вправо-влево.
4. Подтягивание на перекладине. У юношей принимается по общепринятой методике. Девушки выполняют подтягивания в висе лежа на низкой перекладине. Исходное положение: вис лежа на прямых руках, хватом сверху на ширине плеч. По команде испытуемый сгибает руки до касания подбородком перекладины. Туловище во время выполнения упражнения необходимо держать прямо. Руки должны разгибаться до полного выпрямления.
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор - лежа, голова туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела. Разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги.
6. Ловля палки. Студент держит вертикально палку, которую «обхватывает рукой» спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия.
7. Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту).
8. Комплекс упражнений: накат справа, слева, топ-спин по треугольнику (ударов в минуту).

Контрольные нормативы

15. Условия выполнения заданий

15.1.1. Написание реферата

Требования к структуре и оформлению реферата

Структура реферата:

- титульный лист;
- план;
- введение (актуальность, цель, задачи, объект, предмет исследования, методы исследования) – объем 3-4 стр.;
- основная часть разбивается на главы и параграфы и обусловлена задачами исследования - объем 15-18 стр.);
- заключение (представлены основные выводы по работе) – объем 3-4 стр.

Оформление реферата:

Реферат выполнять только на компьютере. Текст выравнивать по ширине, междустрочный интервал - полтора, шрифт – Times New Roman (14 пт.), параметры полей - нижнее и верхнее - 20 мм, левое - 30, правое - 10 мм, отступ абзаца - 1,5 см.

1. Место (время) выполнения задания: внеаудиторная самостоятельная работа.
2. Максимальное время выполнения задания: 20 часов.

15.2.1. Контрольные нормативы

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал института, во время зачетных недель во 2-м, 4-м и 6-м семестрах.
2. Максимальное время выполнения задания: согласно требованиям.