

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.6 Настольный теннис»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

(код и наименование направления подготовки)

Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных
систем

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала реализации программы (набора)

2021

г. Орск 2020

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

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 10 от "02" июня 2020г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры  О.В. Даниленко

наименование кафедры

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент

должность



подпись

О.В. Морозов

расшифровка подписи

должность

подпись

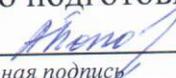
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

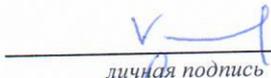
код наименование


личная подпись

А.С. Попов

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой


личная подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ИКЦ


личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

© Морозов О.В., 2020
© Орский гуманитарно-
технологический институт (филиал)
ОГУ, 2020

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование физической культуры личности. Повышение уровня физической подготовленности и использование настольного тенниса в досуговой деятельности студентов.

Задачи:

- способствовать укреплению здоровья, физическому развитию, повышению работоспособности;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков студентов, развитие координационных способностей, скорости реакции, личностно-коммуникативных качеств;
- овладение двигательными навыками и техникой настольного тенниса;
- специальная физическая подготовка в настольном теннисе;
- развитие личностно-коммуникативных качеств, согласованности групповых взаимодействий;
- становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами настольного тенниса;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков средствами настольного тенниса обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | Знать: - требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису; - обоснование оздоровительного значения настольного тенниса и его важное место в общечеловеческой культуре - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. Уметь: - выполнять основные двигательные действия и технические приемы настольного тенниса для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|--|--|---|
| | | <p>- определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;</p> <p>- применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по виду спорта настольный теннис, с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.</p> <p>Владеть:</p> <p>- основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;</p> <p>- средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>- основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p> |

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|---|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 20 |
| 2 | Обучение технике игры в настольный теннис. | 20 |
| 3 | Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты реакции. | 10 |
| 4 | Совершенствование техники игровых элементов | 18 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|---|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 20 |
| 3 | Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты реакции. | 20 |
| 4 | Совершенствование техники игровых элементов | 10 |
| 5 | Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская» | 18 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|---|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 20 |
| 3 | Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты реакции. | 20 |
| 4 | Совершенствование техники игровых элементов | 10 |
| 5 | Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская» | 10 |
| 5 | Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская» | 18 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|---|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 20 |
| 3 | Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты реакции. | 10 |
| 4 | Совершенствование техники игровых элементов | 10 |
| 5 | Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская» | 12 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|---|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 20 |
| 3 | Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты реакции. | 16 |
| 4 | Совершенствование техники парной игры. | 8 |
| 5 | Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская» | 8 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 54 |
| | Всего: | 328 |

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел № 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, которые направлены на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Отдельные упражнения специальной подготовки направлены на достижение высоких личных результатов в выбранной сфере деятельности.

Раздел № 2 Обучение технике игры в настольный теннис

Обучение стойке теннисиста, способам перемещения. Игра в парах на близком и дальнем расстоянии от стола.

Раздел № 3 Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты реакции.

Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов, и ситуаций.

Раздел № 4 Совершенствование техники парной игры.

Тренировка игроков разного уровня квалификации. Особенности игры в защите и нападении.

Раздел № 5 Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская»

Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников.

4.3 Практические занятия

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|------------------------|-----------|---|--------------|
| 1 | 1 | ОФП | 20 |
| 2 | 2 | Обучение стойке теннисиста, способам перемещения. | 10 |
| 3 | 2 | Игра в парах на близком и дальнем расстоянии от стола. | 10 |
| 4 | 3 | Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов, и ситуаций. | 10 |
| 5 | 4 | Тренировка игроков разного уровня квалификации. | 10 |
| 6 | 4 | Особенности игры в защите и нападении. Зачет. | 18 |
| 7 | | Зачет | 2 |
| Итого 1 семестр | | | 70 |
| 8 | 1 | ОФП | 20 |
| 9 | 3 | Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов, и ситуаций. | 10 |
| 10 | 4 | Тренировка игроков разного уровня квалификации. | 10 |
| 11 | 4 | Особенности игры в защите и нападении. | 10 |
| 12 | 5 | Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников. Зачет. | 18 |
| 13 | | Зачет | 2 |
| Итого 2 семестр | | | 70 |
| 14 | 1 | ОФП | 20 |
| 15 | 3 | Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов, и ситуаций. | 10 |
| 16 | 4 | Тренировка игроков разного уровня квалификации. | 10 |
| 17 | 4 | Особенности игры в защите и нападении. | 10 |
| 18 | 5 | Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников. Зачет. | 18 |
| 19 | | Зачет | 2 |
| Итого 3 семестр | | | 70 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|------------------------|-----------|---|--------------|
| 20 | 1 | ОФП | 20 |
| 21 | 3 | Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов, и ситуаций. | 10 |
| 22 | 4 | Тренировка игроков разного уровня квалификации. | 10 |
| 23 | 4 | Особенности игры в защите и нападении. | 10 |
| 24 | 5 | Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников. Зачет | 12 |
| 25 | | Зачет | 2 |
| Итого 4 семестр | | | 64 |
| 26 | 1 | ОФП | 10 |
| 27 | 3 | Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов, и ситуаций. | 8 |
| 28 | 4 | Тренировка игроков разного уровня квалификации. | 8 |
| 29 | 4 | Особенности игры в защите и нападении. | 8 |
| 30 | 5 | Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников. Зачет. | 18 |
| 31 | | Зачет | 2 |
| Итого 5 семестр | | | 54 |
| Итого: | | | 328 |

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов / И.С. Барчуков ; под общей ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее професс. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5. – 20 экземпляров.

2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1,41 Мб). – Орск, 2014. – Режим доступа //http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf/

5.2 Дополнительная литература

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - ISBN 978-5-4475-5233-6. – Режим досту-па: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

2. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. – Режим доступа: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606/

5.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе».
2. Журнал «Теория и практика физической культуры».

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер – <https://www.gumer.info/>
2. КиберЛенинка – <https://cyberleninka.ru/>

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ГТО. Информационный сайт – <https://www.gto.ru/>
2. Спортивная Россия - <https://www.infosport.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>.

5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/>
2. ЭБС Znanium.com - <https://znanium.com/>

5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / Режим доступа: <http://minsportturizm.orb.ru>
2. Всероссийская федерация волейбола / Режим доступа: <http://www.volley.ru>

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

| Тип программного обеспечения | Наименование | Схема лицензирования, режим доступа |
|--|-------------------|---|
| Операционная система | Microsoft Windows | Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 3В/20 от 01.06.2020 г.; |
| Офисный пакет | Microsoft Office | |
| Интернет-браузер | Internet Explorer | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows |
| | Яндекс.Браузер | Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ |
| | Google Chrome | Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/ |
| Просмотр и печать файлов в формате PDF | Adobe Reader | Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html |

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

| Наименование помещения | Материально-техническое обеспечение |
|---|--|
| Учебные аудитории: - для проведения занятий семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет») |
| Спортивный комплекс: - спортивный зал | Спортивный инвентарь (теннисные ракетки, теннисные столы) |

| | |
|--|---|
| Помещения для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) | Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение |
|--|---|