

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)


2022


г. Орск 2021

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

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры
наименование кафедры

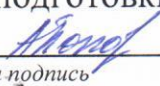
протокол № 11 от "16" 06 2021г.

Заведующий кафедрой
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры  О.В. Даниленко
наименование кафедры подпись расшифровка подписи

Исполнители:
Доцент  О.В. Морозов
должность подпись расшифровка подписи

должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
09.03.01 Информатика и вычислительная техника  А.С. Попов
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой  М.В. Камышанова
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин
личная подпись расшифровка подписи

© Морозов О.В., 2021
© Орский гуманитарно-
технологический институт (филиал)
ОГУ, 2021

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. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный

2. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.

3. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>

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: № 8В/21 от 15.06.2021 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