**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 № 10 от "02" июня 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  - определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;  - применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по виду спорта настольный теннис, с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.  **Владеть:**  - основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;  - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте |

**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** |
| 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](http://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 | Материальное-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 |