

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.3.2 Настольный теннис»

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки
15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств

Профиль
Технология машиностроения

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год начала реализации программы
2021

г. Орск, 2021

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности, подготовка студентов к использованию вида спорта в спортивной и оздоровительной практике.

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	Знать: требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису; обоснование оздоровительного значения настольного тенниса и его важное место в общечеловеческой культуре; теоретико-методические основы физиче-

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	<p>ской культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте</p> <p>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 физической культуре и виду спорта настольный теннис с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте</p> <p>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</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 техники игры в настольный теннис	20
3	Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты, реакции	10
4	Совершенствование техники игровых элементов	20
	Итого	70

Разделы дисциплины, изучаемые во 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»	20
	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»	20
	Итого	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	10
3	Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты, реакции	12
4	Совершенствование техники игровых элементов	22
5	Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская»	20
	Итого	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	10
3	Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты, реакции	8
4	Совершенствование техники игровых элементов	18
5	Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская»	18
	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 (семинары)

1 семестр

№ 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	10
		Всего	70

2 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	ОФП	20
2	3	Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов и ситуаций	10
3	4	Тренировка игроков разного уровня квалификации	10

4	4	Особенности игры в защите и нападении	10
5	5	Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников.	20
		Всего	70

3 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	ОФП	20
2	3	Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов и ситуаций	10
3	4	Тренировка игроков разного уровня квалификации	10
4	4	Особенности игры в защите и нападении	10
5	5	Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников.	20
		Всего	70

4 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	ОФП	20
2	3	Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов и ситуаций	10
3	4	Тренировка игроков разного уровня квалификации	10
4	4	Особенности игры в защите и нападении	10
5	5	Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников.	14
		Всего	64

5 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	ОФП	10
2	3	Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов и ситуаций	8
3	4	Тренировка игроков разного уровня квалификации	8
4	4	Особенности игры в защите и нападении	8
5	5	Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников.	20
		Всего	54

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов / И.С. Барчуков; под общей ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 528 с. – ISBN 978-5-7695-9699-5.
2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Орск, 2014. – Режим доступа //http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf

5.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / [Электронный ресурс] Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Мини-стерство 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
2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / [Электронный ресурс] И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – Режим доступа: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

5.3 Периодические издания

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

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1 Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы.

1. Библиотека Гумер (<https://www.gumer.info/>). Доступ свободный.
2. КиберЛенинка (<https://cyberleninka.ru/>). Доступ свободный

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/>). После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.
2. ЭБС «Лань» (<http://e.lanbook.com/>). После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

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

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических работ, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. В аудитории имеется персональный компьютер с установленным лицензионным программным обеспечением и мультимедийное оборудование (проектор, экран, звуковые колонки). Данное оборудование активно используется при проведении лекционных занятий.

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.

Все перечисленные аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.