

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической
работе  Н.И. Тришкина
«25» сентября 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б.1.В.ДВ.9.6 Настольный теннис»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

(код и наименование направления подготовки)

Материаловедение и технологии материалов в машиностроении

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2020

г. Орск 2019

Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.9.6 Настольный теннис» /сост. О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2019. – 16 с.

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

© Морозов О.В., 2019
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2019

Содержание

| | |
|---|----|
| 1 Цели и задачи освоения дисциплины | 4 |
| 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы | 4 |
| 3 Требования к результатам обучения по дисциплине | 4 |
| 4 Структура и содержание дисциплины | 5 |
| 4.1 Структура дисциплины | 5 |
| 4.2 Содержание разделов дисциплины | 9 |
| 4.3 Практические занятия (семинары) | 9 |
| 4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины..... | 13 |
| 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины | 14 |
| 5.1 Основная литература | 14 |
| 5.2 Дополнительная литература | 14 |
| 5.3 Периодические издания | 15 |
| 5.4 Интернет-ресурсы | 15 |
| 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий | 15 |
| 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины..... | 15 |
| Лист согласования рабочей программы дисциплины | 16 |
| Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины..... | |

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 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: Отсутствуют

Постреквизиты дисциплины: Отсутствуют

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Формируемые компетенции |
|--|--|
| <p><u>Знать:</u> – основные средства и методы физического воспитания</p> <p><u>Уметь:</u> – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p><u>Владеть:</u> – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность |

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

а) очная форма обучения

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 |
| Общая трудо- ёмкость | 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 | | | | |
|-----------|---|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 10 | | 10 | | - |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в настольный теннис. | 20 | | 20 | | - |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис. | 20 | | 20 | | -- |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис. | 10 | | 10 | | - |
| 5 | Техника защиты при игре в настольный теннис | 10 | | 10 | | - |
| | Итого: | 70 | - | 70 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|---|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 10 | | 10 | | - |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в настольный теннис. | 20 | | 20 | | - |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис. | 20 | | 20 | | -- |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис. | 10 | | 10 | | - |
| 5 | Техника защиты при игре в настольный теннис | 10 | | 10 | | - |
| | Итого: | 70 | - | 70 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | |
|-----------|-----------------------|------------------|----------------------|-------------------|
| | | всего | аудиторная работа | внеауд. работа |

| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
|---|--|----|---|----|----|----|
| 1 | ОФП | 10 | | 10 | | - |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в настольный теннис. | 20 | | 20 | | - |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис. | 20 | | 20 | | -- |
| 4 | Обучение и совершенствование техникотактических действий игры в настольный теннис. | 10 | | 10 | | - |
| 5 | Техника защиты при игре в настольный теннис | 10 | | 10 | | - |
| | Итого: | 70 | - | 70 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 10 | | 10 | | - |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в настольный теннис. | 20 | | 10 | | - |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис. | 20 | | 20 | | -- |
| 4 | Обучение и совершенствование техникотактических действий игры в настольный теннис. | 10 | | 14 | | - |
| 5 | Техника защиты при игре в настольный теннис | 10 | | 10 | | - |
| | Итого: | 64 | - | 64 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 10 | | 10 | | - |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в настольный теннис. | 20 | | 10 | | - |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис. | 20 | | 10 | | -- |
| 4 | Обучение и совершенствование техникотактических действий игры в настольный теннис. | 10 | | 14 | | - |
| 5 | Техника защиты при игре в настольный теннис | 10 | | 10 | | - |
| | Итого: | 54 | - | 54 | - | - |

б) заочная форма обучения

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | всего |
| Общая трудоемкость | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 328 |
| Контактная работа: | - | - | - | - | - | 2,25 | 2,25 |
| Лекции (Л) | - | - | - | - | - | 2 | 2 |

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|---------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | всего |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | - | - | - | - | - | 0,25 | 0,25 |
| Самостоятельная работа: | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 55,75 | 325,75 |
| - самостоятельное изучение разделов дисциплины; | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 35 | 305 |
| - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий; | | | | | | 2 | 2 |
| - подготовка к рубежному контролю и т.п.) | | | | | | 18,75 | 18,75 |
| Вид итогового контроля | | | | | | зачет | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 14 | | | | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | | | | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 | | | | 10 |
| 5 | Развитие настольного тенниса в России | 10 | | | | 10 |
| | Итого: | 54 | - | | - | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 14 | | | | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | | | | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и | 10 | | | | 10 |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|---------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| | самоконтроль. | | | | | |
| 5 | Развитие настольного тенниса в России | 10 | | | | 10 |
| | Итого: | 54 | - | | - | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 14 | | | | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | | | | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 | | | | 10 |
| 5 | Развитие настольного тенниса в России | 10 | | | | 10 |
| | Итого: | 54 | - | | - | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 14 | | | | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | | | | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 | | | | 10 |
| 5 | Развитие настольного тенниса в России | 10 | | | | 10 |
| | Итого: | 54 | - | | - | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 14 | | | | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | | | | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 | | | | 10 |
| 5 | Развитие настольного тенниса в России | 10 | | | | 10 |
| | Итого: | 54 | - | | - | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 18 | 2 | | | 16 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | | | | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 | | | | 10 |
| 5 | Развитие настольного тенниса в России | 10 | | | | 10 |
| | Итого: | 58 | 2 | | - | 56 |

4.2 Содержание разделов дисциплины (заочная форма обучения)

Раздел № 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений настольный теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости настольный теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости настольный теннисиста.

Раздел № 3. Теоретическая подготовка.

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка теннисиста. Техническая подготовка теннисиста. Тактическая подготовка теннисиста. Психологическая подготовка теннисиста. Соревновательная деятельность теннисиста. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Правила судейства соревнований по настольному теннису. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий настольным теннисом.

Раздел № 4. Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.

Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Раздел № 5. Развитие настольный тенниса в России.

Описание игры, её возникновение и развитие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

4.3 Практические занятия (очная форма обучения)

а) основная группа

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|---|--------------|
| 1 | 1 | ОФП | 10 |
| 2 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых теннисисту. | 10 |
| 3 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой | 10 |

| № п/п | № разде-ла | Тема | Кол-во час-сов |
|-------|------------|---|----------------|
| | | подачи, нападающему удару, обманным действиям. | |
| 4 | 3 | Обучение и совершенствование техник подач мяча, передач, броскам. | 8 |
| 5 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис: обучение зонной защите, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 10 |
| 6 | 3 | Практика судейства игры в настольный теннис | 2 |
| 7 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 4 |
| 8 | 4 | Двусторонняя игра. Разучивание приемов в упрощенных условиях. | 4 |
| 9 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 10 | 5 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатоу у стенки, удары на точность. | 4 |
| 11 | 5 | Игра у стола. Игровые комбинации. | 6 |
| | | Итого 1 семестр | 70 |
| 12 | 1 | ОФП | 10 |
| 13 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых теннисисту. | 10 |
| 14 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 10 |
| 15 | 3 | Обучение и совершенствование техник подач мяча, передач, броскам. | 4 |
| 16 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис: обучение зонной защите, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 4 |
| 17 | 3 | Практика судейства игры в настольный теннис | 2 |
| 18 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 10 |
| 19 | 4 | Двусторонняя игра. Разучивание приемов в упрощенных условиях. | 8 |
| 20 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 21 | 5 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатоу у стенки, удары на точность. | 6 |
| 22 | 5 | Игра у стола. Игровые комбинации. | 4 |
| | | Итого 2 семестр | 70 |
| 23 | 1 | ОФП | 10 |
| 24 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых теннисисту. | 10 |
| 25 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 10 |
| 26 | 3 | Обучение и совершенствование техник подач мяча, передач, броскам. | 4 |
| 27 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий | 4 |

| № п/п | № разде-ла | Тема | Кол-во ча-сов |
|-------|------------|---|---------------|
| | | игры в настольный теннис: обучение зонной защите, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | |
| 28 | 3 | Практика судейства игры в настольный теннис | 2 |
| 29 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 10 |
| 30 | 4 | Двусторонняя игра. Разучивание приемов в упрощенных условиях. | 8 |
| 31 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 32 | 5 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | 4 |
| 33 | 5 | Игра у стола. Игровые комбинации. | 6 |
| | | Итого 3 семестр | 70 |
| 34 | 1 | ОФП | 10 |
| 35 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых теннисисту. | 4 |
| 36 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 6 |
| 37 | 3 | Обучение и совершенствование техник подач мяча, передач, броскам. | 10 |
| 38 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис: обучение зонной защите, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 8 |
| 39 | 3 | Практика судейства игры в настольный теннис | 2 |
| 40 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 8 |
| 41 | 4 | Двусторонняя игра. Разучивание приемов в упрощенных условиях. | 2 |
| 42 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 4 |
| 43 | 5 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | 6 |
| 44 | 5 | Игра у стола. Игровые комбинации. | 4 |
| | | Итого 4 семестр | 64 |
| 45 | 1 | ОФП | 10 |
| 46 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых теннисисту. | 6 |
| 47 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 4 |
| 48 | 3 | Обучение и совершенствование техник подач мяча, передач, броскам. | 4 |
| 49 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис: обучение зонной защите, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 4 |
| 50 | 3 | Практика судейства игры в настольный теннис | 2 |
| 51 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основ- | 6 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|--|--------------|
| | | ным техническим приемам игрока. | |
| 52 | 4 | Двусторонняя игра. Разучивание приемов в упрощенных условиях. | 4 |
| 53 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 4 |
| 54 | 5 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатоу у стенки, удары на точность. | 4 |
| 55 | 5 | Игра у стола. Игровые комбинации. | 6 |
| | | Итого 5 семестр | 54 |
| | | Итого: | 328 |

б) специальная медицинская группа

| № п/п | Разделы дисциплины и их содержание | Объем часов |
|-------|---|-------------|
| 1 | <p>Общая физическая подготовка (ОФП): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания</p> <p>Выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p> | 74 |
| 2 | <p>Элементы различных видов спорта:</p> <p>Легкая атлетика. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.</p> <p>Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: настольный тенниса, настольный тенниса, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p> | 44 |
| 3 | <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составлен-</p> | 22 |

| № п/п | Разделы дисциплины и их содержание | Объем часов |
|-------|--|-------------|
| | ной из гимнастических снарядов. | |
| 4 | Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения | 92 |
| 5 | Контрольный раздел Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов. | 10 |
| | Всего: | 328 |

Примечание: количество часов, отводимых на каждый раздел, может варьировать, за счет увеличения часов в одном и сокращения в другом. Это определяется материально-техническими условиями спортивной базы для занятий и комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов и др.

4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины (заочная форма обучения)

а) заочная форма обучения 1 семестр

| № раз-дела | Тема | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 |
| 5 | Развитие настольного тенниса в России | 10 |
| | Итого: | 54 |

б) заочная форма обучения 2 семестр

| № раз-дела | Тема | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 |
| 5 | Развитие настольного тенниса в России | 10 |
| | Итого: | 54 |

в) заочная форма обучения 3 семестр

| № раз-дела | Тема | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 |
| 5 | Развитие настольного тенниса в России | 10 |

| № раз-дела | Тема | Кол-во часов |
|------------|--------|--------------|
| | Итого: | 54 |

г) заочная форма обучения 4 семестр

| № раз-дела | Тема | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 |
| 5 | Развитие настольного тенниса в России | 10 |
| | Итого: | 54 |

д) заочная форма обучения 5 семестр

| № раз-дела | Тема | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 10 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 10 |
| 5 | Развитие настольного тенниса в России | 10 |
| | Итого: | 54 |

е) заочная форма обучения 6 семестр

| № раз-дела | Тема | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1 | ОФП | 5 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 5 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 5 |
| 4 | Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль. | 5 |
| 5 | Развитие настольного тенниса в России | 5 |
| | Итого: | 35 |

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. – Москва: Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее профес. обр. Бакалавриат) – 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. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1,41 Мб). – Орск, 2014. – Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf

5.2 Дополнительная литература

1. Шулятьев, В.М. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 202 с. - ISBN 978-5-209-04350-8; – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787>

5.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»
2. Журнал «Физкультура и спорт»

5.4 Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / Режим доступа: <http://minsportturizm.orb.ru>
2. Всероссийская федерация спортивных игр / Режим доступа: <http://www.sport-express.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 Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 3Д/19 от 10.06.2019 г. |
| Офисный пакет | Microsoft Office | |
| Интернет-браузер | Google Chrome | Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/ |

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

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 (ауд. № 4-307).

| Наименование помещения | Материально-техническое обеспечение |
|---|---|
| Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, персональный компьютер или ноутбук с выходом в сеть «Интернет») |
| Помещение для самостоятельной работы | Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение |

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- плакаты.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов
код и наименование

Профиль: Материаловедение и технологии материалов в машиностроении

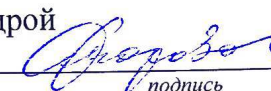
Дисциплина: Б.1.В.ДВ.9.6 Настольный теннис

Форма обучения: очная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2020

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
Физического воспитания (ОГТИ)
наименование кафедры

протокол № 1 от «04» сентября 2019 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой
Физического воспитания (ОГТИ)
наименование кафедры  О.В. Морозов
подпись расшифровка подписи


Исполнитель: доцент
должность  О.В. Морозов
подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов
код наименование  В.И. Грызунов
личная подпись расшифровка подписи №1 от 05.09.2019

Заведующий библиотекой  М.В. Камышанова
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 22.03.01.МТММ.61/09.2019
Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин
личная подпись расшифровка подписи