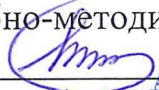


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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. Гришкина  
«25» сентября 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б.1.В.ДВ.12.6 Настольный теннис»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*38.03.01 Экономика*

(код и наименование направления подготовки)

*Бухгалтерский учет, анализ и аудит*

(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.12.6 Настольный теннис» / сост. О.В. Морозов.  
– Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2019. – 11 с.**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

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

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель** 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
<b><u>Знать:</u></b> – основные средства и методы физического воспитания <b><u>Уметь:</u></b> – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <b><u>Владеть:</u></b> – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 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
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

#### 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:	<b>328</b>

**б) заочная 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	6 семестр	всего
<b>Контактная работа:</b>						<b>2,25</b>	<b>2,25</b>
Лекции (Л)						2	2
Промежуточная аттестация (зачет)						0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55,75</b>	<b>325,75</b>
<b>Итого</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>						<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	ОФП	20
2	Обучение технике игры в настольный теннис.	10
3	Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты реакции.	10
4	Совершенствование техники игровых элементов	14
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	ОФП	20
3	Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты реакции.	10
4	Совершенствование техники игровых элементов	10
5	Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская»	14
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	ОФП	20
3	Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты реакции.	10
4	Совершенствование техники игровых элементов	10
5	Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская»	14
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	ОФП	20
3	Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты реакции.	10
4	Совершенствование техники игровых элементов	10
5	Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская»	14
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	ОФП	20
3	Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты реакции.	10
4	Совершенствование техники парной игры.	10
5	Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская»	14
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	20	2			18
3	Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты реакции.	10				10
4	Совершенствование техники парной игры.	10				10
5	Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская»	14				14
	Зачет: реферат	4				4
	Итого:	58	2			56
	<b>Всего:</b>	<b>328</b>	<b>2</b>			<b>326</b>

## 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

### а) очная форма обучения

№ 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
<b>Итого 1 семестр</b>			<b>70</b>
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
<b>Итого 2 семестр</b>			<b>70</b>
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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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
		<b>Итого 3 семестр</b>	<b>70</b>
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
		<b>Итого 4 семестр</b>	<b>64</b>
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
		<b>Итого 5 семестр</b>	<b>54</b>
		<b>Итого:</b>	<b>328</b>

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов [Электронный ресурс]: / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. - М. : Спорт, 2015.– 128 с. : ил., табл. – ISBN 978-5-9906734-4-1. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429/> коэффициент книгообеспеченности 1.

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.orск.ru/global/metod/metod2016\\_01\\_06.pdf/](http://library.ogti.orск.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf/)

3. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. - М.: Спорт, 2015. - 128 с. ISBN 978-5-9906734-4-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=914309/>

### 5.2 Дополнительная 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. – 20 экземпляров.

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д.



Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

### 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 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / Режим доступа: <http://minsportturizm.orb.ru>
2. Федерация настольного тенниса России / Режим доступа: <http://ttfr.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	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Opera	Бесплатное ПО, <a href="http://www.opera.com/ru/terms">http://www.opera.com/ru/terms</a>
	Mozilla Firefox	Свободное ПО, <a href="https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/">https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/</a>
	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	QuickTime Player	Бесплатное ПО, <a href="https://www.apple.com/legal/sla/">https://www.apple.com/legal/sla/</a>
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html">http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html</a>

## 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 (ауд. № 1-318, № 2-311, № 4-307).

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

**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика  
код и наименование

Профиль: Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.12.6 Настольный теннис


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


Год набора 2020

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры  
Кафедра физического воспитания  
наименование кафедры

протокол № 1 от "04" сентября 2019 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой  
Кафедра физического воспитания  
наименование кафедры  О.В. Морозов  
подпись расшифровка подписи

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

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
38.03.01 Экономика  
код наименование  Т.В. Андреева 20.09.2019 г.  
личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой  
\_\_\_\_\_  М.В. Камышанова  
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ  
\_\_\_\_\_  М.В. Сапрыкин  
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 38.03.01.БУА. 71/09.2019  
учетный номер

Начальник ИКЦ  
\_\_\_\_\_  М.В. Сапрыкин  
личная подпись расшифровка подписи