

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  
«26» сентября 2018 г.



## Рабочая программа

### ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.Э.3.2 Настольный теннис»*

Уровень высшего образования

### БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Безопасность жизнедеятельности

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2019

г. Орск 2018

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.3.2 Настольный теннис» /сост. О.В. Морозов - Орск:  
Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018.

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиля «Безопасности жизнедеятельности»

© Морозов О.В., 2018  
© Орский гуманитарно-  
технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2018

## 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 нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	<b>Знать:</b> основные средства и методы физического воспитания <b>Уметь:</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <b>Владеть:</b> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 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
<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
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

##### 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
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

##### 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»	18
5	Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская»	18
	Зачет	2
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

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»	18
	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	<i>ОФП</i>	20
2	2	<i>Обучение стойке теннисиста, способам перемещения.</i>	10
3	2	<i>Игра в парах на близком и дальнем расстоянии от стола.</i>	10
4	3	<i>Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов, и ситуаций.</i>	10
5	4	<i>Тренировка игроков разного уровня квалификации.</i>	10
6	4	<i>Особенности игры в защите и нападении. Зачет.</i>	18
7		<i>Зачет</i>	2
<b>Итого 1 семестр</b>			<b>70</b>
8	1	<i>ОФП</i>	20
9	3	<i>Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов, и ситуаций.</i>	10
10	4	<i>Тренировка игроков разного уровня квалификации.</i>	10
11	4	<i>Особенности игры в защите и нападении.</i>	10
12	5	<i>Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников. Зачет.</i>	18
13		<i>Зачет</i>	2
<b>Итого 2 семестр</b>			<b>70</b>
14	1	<i>ОФП</i>	20
15	3	<i>Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов, и ситуаций.</i>	10
16	4	<i>Тренировка игроков разного уровня квалификации.</i>	10
17	4	<i>Особенности игры в защите и нападении.</i>	10
18	5	<i>Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников. Зачет.</i>	18
19		<i>Зачет</i>	2
<b>Итого 3 семестр</b>			<b>70</b>
20	1	<i>ОФП</i>	20
21	3	<i>Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов, и ситуаций.</i>	10
22	4	<i>Тренировка игроков разного уровня квалификации.</i>	10
23	4	<i>Особенности игры в защите и нападении.</i>	10
24	5	<i>Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников. Зачет.</i>	12
25		<i>Зачет</i>	2
<b>Итого 4 семестр</b>			<b>64</b>
26	1	<i>ОФП</i>	10
27	3	<i>Использование специальных упражнений для развития ручной ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов, и ситуаций.</i>	8
28	4	<i>Тренировка игроков разного уровня квалификации.</i>	8
29	4	<i>Особенности игры в защите и нападении.</i>	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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. 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 экз.)

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.og-ti.ru/global/metod/metod2016\\_01\\_06.pdf](http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf)

### 5.2 Дополнительная литература

1. Жданов, С. И. Дополнительные виды спорта в спортивно-технической подготовке студентов: методические рекомендации / сост. С. И. Жданов, Р. Ф. Набиен. - Орск : Изд-во ОГТИ, 2010. - 35 с. (2 экз.)

### 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 (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер - <https://www.gumer.info/> Доступ свободный.
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/> Доступ свободный.
5. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>

#### 5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы (свободный доступ)

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / Режим доступа: <http://minsportturizm.orb.ru>

#### 5.4.4 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 № 5Д/18 от 13.06.2018 г.;
Офисный пакет	Microsoft Office	Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 5Д/18 от 13.06.2018 г.;
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>
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>

### 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами учебнической мебели, техническими средствами обучения, служашими 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
Спортзал корпуса № 2	Волейбольные, футбольные мячи, спортивный инвентарь
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) 2-311	Учебная мебель, компьютеры 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: 44.03.01 Педагогическое образование  
код и наименование

Профиль: Безопасность жизнедеятельности

Дисциплина: Б1.Д.В.Э.3.2 Настольный теннис

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


Год набора 2019 г.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания (ОГТИ)  
наименование кафедры

протокол № 1 от " 05 " сентября 2018г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания (ОГТИ)  О.В. Морозов  
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  
44.03.01 Педагогическое образование

\_\_\_\_\_  С.М. Абрамов  
код и наименование 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 \_\_\_\_\_ 44.03.01.БЖд.50/09.2018

учетный номер

Начальник ИКЦ

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