

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.1.2 Настольный теннис»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Дошкольное образование", "Коррекционная педагогика"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

г. Орск 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.2 Настольный теннис» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры(ОГТИ)
наименование кафедры

протокол № 2 от "06" 10 2021г.

Заведующий кафедрой

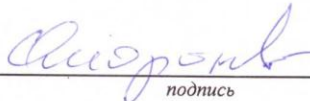
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры(ОГТИ)
наименование кафедры


подпись

О.В. Даниленко
расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент
должность


подпись

О.В. Морозов
расшифровка подписи

должность

подпись

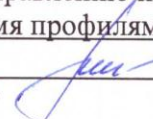
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Дошкольное образование»
«Коррекционная педагогика»

личная подпись



Т.В. Диль-Илларионова
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись


расшифровка подписи

Начальник ОИТ

личная подпись


расшифровка подписи

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: УК-7-В-1: - требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису; - обоснование оздоровительного значения настольного тенниса и его важное место в общечеловеческой культуре. УК-7-В-2: - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. Уметь: УК-7-В-1 - выполнять основные двигательные действия и технические приемы настольного тенниса для поддержания должного уровня физической

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Владеть: УК-7-В-1</p> <ul style="list-style-type: none"> -основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7-В-2. - 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 техники 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»	18
	Зачет	2
	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	20
4	Совершенствование техники игровых элементов	14
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 (для студентов очного отделения)

№ п/п	№ 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</i>	18
7		<i>Зачет</i>	2
		<i>Итого 1 семестр</i>	70
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.</i>	18
13		<i>Зачет</i>	2
		<i>Итого 2 семестр</i>	70
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.</i>	18
19		<i>Зачет</i>	2
		<i>Итого 3 семестр</i>	70
20	1	<i>ОФП</i>	20

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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.</i>	12
25		<i>Зачет</i>	2
		<i>Итого 4 семестр</i>	64
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
30	5	<i>Освоение прямого, кругового, «олимпийского», смешанного способов проведения соревнований по настольному теннису в зависимости от количества заявленных участников.</i>	18
31		<i>Зачет.</i>	2
		<i>Итого 5 семестр</i>	54
		<i>Итого:</i>	328

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. – AdobeAcrobatReader. – 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; 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](http://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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912)

5.3 Периодические издания

Журнал «Физическая культура в школе»

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/>

5.4.4. 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

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	
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRavWEBClass	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	AdobeReader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы MicrosoftWindows
	Opera	Бесплатное ПО, http://www.opera.com/ru/terms
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения практических занятий, 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	Материально-техническое обеспечение
1 -105 (Спортивный зал) открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий 462403, Оренбургская область, г. Орск, пр. Мира, дом № 15 «А»	Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, маты, лыжи, теннисные ракетки, и др.)
1-318 Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические,

462403, Оренбургская область, г. Орск, пр. Мира,
дом № 15 «А»

компьютеры с выходом в сеть «Интернет»)