

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

«Информатика», «Информатизация образования»

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала реализации программы (набора)

2022

г. Орск 2022

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.3.2 Настольный теннис» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры  
наименование кафедры

протокол № 10 от " 01 " июня 2022 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры  
наименование кафедры



О.В. Даниленко  
расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент  
должность



В.О. Морозов  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии  
по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

код наименование

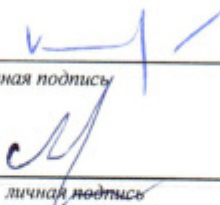
личная подпись



С.М. Абрамов  
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись



М.В. Камышанова  
расшифровка подписи

Начальник ОИТ

личная подпись



М.В. Сапрыкин  
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 нервно-	<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

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	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
<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
	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»	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	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		<i>Зачет</i>	2
<b><i>Итого 1 семестр</i></b>			<b>70</b>
8	1	<i>ОФП</i>	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.	18
13		<i>Зачет</i>	2
<b><i>Итого 2 семестр</i></b>			<b>70</b>
14	1	<i>ОФП</i>	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
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		<i>Зачет</i>	2
<b><i>Итого 3 семестр</i></b>			<b>70</b>
20	1	<i>ОФП</i>	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		<i>Зачет</i>	2
<b><i>Итого 4 семестр</i></b>			<b>64</b>
26	1	<i>ОФП</i>	10

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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		<i>Зачет</i>	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. Набиев. - Орск : Изд-во ОГТИ, 2010. - 35 с. (2 экз.)

2. Стрельников, А. А. Настольный теннис в вузе : учебное пособие / А. А. Стрельников. — Самара : СамГУПС, 2008. — 79 с. — ISBN 978-5-98941-075-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130412>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 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	РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций*	Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, <a href="https://libreoffice.org/download/license/">https://libreoffice.org/download/license/</a>
Интернет-браузер	Mozilla Firefox	Свободное ПО, <a href="https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/">https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/</a>
	Chromium	Свободное ПО, <a href="https://www.chromium.org/Home/">https://www.chromium.org/Home/</a>
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному порталу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>

#### 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

№	Наименование помещения	Размеры и S помещения	Пропускная способность	Наличие ТСО и др. ср-в
1	Спортзал административного корпуса (№1)	32x14м (448кв.м)	35 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча
2	Спортзал корпуса № 2	24x12 м (288 кв. м)	25 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча
3	Лыжехранилище	64 кв.м (35 кв.м)	100-150 пар лыж	магнитофон 1 единица, спортивный инвентарь
4	Теннисная комната	5x5 м (25 кв.м.)	8 чел.	2 теннисных стола