

**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)

*«Русский язык», «Литература»*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа бакалавриата*

Квалификация


*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*


г. Орск 2021

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры протокол № 2 от «06» октября 2021г.

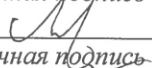
Заведующий кафедрой  
безопасности жизнедеятельности и физической культуры  О.В. Даниленко  
*наименование кафедры* *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнитель:  
Доцент  О.В. Морозов  
*должность* *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)  С.М. Абрамов  
*наименование* *личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Заведующий библиотекой  М.В. Камышанова  
*личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Начальник ОИТ  М.В. Сапрыкин  
*личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

© Морозов О.В., 2021  
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2021

## 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	<b>Знать:</b> 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. <b>Уметь:</b> УК-7-В-1 - выполнять основные двигательные действия и технические приемы

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>настольного тенниса для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2</p> <p>-определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;</p> <p>-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> <p><b>Владеть:</b> УК-7-В-1</p> <p>-основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;</p> <p>- средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7-В-2.</p> <p>- основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</p>

#### 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>	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
	<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
	Зачет	2
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
	ОФП	20
	Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты, реакции	16

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
4	Совершенствование техники парной игры	8
5	Системы проведения соревнований: круговая, «олимпийская»	8
	Зачет	2
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>
	<b>Всего:</b>	<b>328</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

№ 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
		<b><i>Итого 1 семестр</i></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.</i>	18
13		<i>Зачет</i>	2
		<b><i>Итого 2 семестр</i></b>	<b>70</b>
14	1	<i>ОФП</i>	20
15	3	<i>Использование специальных упражнений для развития ручной</i>	10

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		<i>ловкости и быстроты реакции с использованием различных предметов и ситуаций</i>	
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
		<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.</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
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
		<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.

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. 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: <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 современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 8B/21 от 15.06.2021 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
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 portalу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Яндекс Браузер	Бесплатное ПО, <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/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 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	Материальное-техническое обеспечение
<p>Учебные аудитории:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для проведения занятий семинарского типа;</li> <li>- для групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- для текущего контроля и промежуточной аттестации</li> </ul>	<p>Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)</p>
<p>Спортивный зал</p>	<p>Спортивный инвентарь (теннисные ракетки, теннисные столы)</p>