

Минобрнауки России

**Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)**  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.13.5 Настольный теннис»*

Уровень высшего образования

### **БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*44.03.01 Педагогическое образование*  
(код и наименование направления подготовки)

*Информатика*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2017

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Биотехнологии и технической безопасности  
наименование кафедры

протокол № 5 от «24» 01 2017г.

Первый заместитель директора по УР Е.В. Фролова  
подпись расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель О.В. Шелякова  
должность подпись расшифровка подписи

должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование Л.Г. Шабалина  
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

Т. А. Лопатина  
личная подпись расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2017

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2017

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность посредством направленного использования настольного тенниса.

**Задачи:**

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных понятий, средств, приемов и методов в области настольного тенниса;
- способствовать формированию умений в использовании различных средств, методов и приемов и в области настольного тенниса;
- способствовать овладению системой практических умений, приемов и навыков использования средств и приемов в области баскетбола;

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности*

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                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные теоретические и методические аспекты настольного тенниса;</li><li>- основные этапы истории развития настольного тенниса в России;</li><li>- основные принципы спортивной подготовки и методики обучения техническим и тактическим действиям.</li></ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- подбирать и применять средства и методы физической культуры в области настольного тенниса для совершенствования основных физических качеств;</li><li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на занятиях настольного тенниса;</li></ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основными практическими навыками технико-тактических приемов и методов в области настольного тенниса, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.</li></ul> | <p>ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p> |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

| Вид работы                                                                                                                                          | Трудоемкость,<br>академических часов |           |           |           |           |              |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|---------------|
|                                                                                                                                                     | 1 семестр                            | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр    | всего         |
| <b>Общая трудоёмкость</b>                                                                                                                           | <b>54</b>                            | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>58</b>    | <b>328</b>    |
| <b>Контактная работа:</b>                                                                                                                           |                                      |           |           |           |           | <b>2,25</b>  | <b>2,25</b>   |
| Лекции (Л)                                                                                                                                          |                                      |           |           |           |           | 2            | 2             |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)                                                                                                           |                                      |           |           |           |           | 0,25         | 0,25          |
| <b>Самостоятельная работа:</b><br><br><i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий)</i> | <b>54</b>                            | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>55,75</b> | <b>325,75</b> |
| <b>Вид итогового контроля</b>                                                                                                                       |                                      |           |           |           |           | <b>зачет</b> |               |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                    | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|----------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                          | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Теоретические и методические аспекты настольного тенниса | 18               |                   |    |    | 18             |
| 2         | Методика обучения технике и тактики настольного тенниса  | 18               |                   |    |    | 18             |
| 3         | Общая и специальная физическая подготовка                | 18               |                   |    |    | 18             |
|           | Итого:                                                   | 54               |                   |    |    | 54             |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                    | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|----------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                          | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Теоретические и методические аспекты настольного тенниса | 18               |                   |    |    | 18             |
| 2         | Методика обучения технике и тактики настольного тенниса  | 18               |                   |    |    | 18             |
| 3         | Общая и специальная физическая подготовка                | 18               |                   |    |    | 18             |

| №<br>раздела | Наименование разделов | Количество часов |                      |    |    |                   |
|--------------|-----------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
|              |                       | всего            | аудиторная<br>работа |    |    | внеауд.<br>работа |
|              |                       |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                   |
|              | Итого:                | 54               |                      |    |    | 54                |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| №<br>раздела | Наименование разделов                                    | Количество часов |                      |    |    |                   |
|--------------|----------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
|              |                                                          | всего            | аудиторная<br>работа |    |    | внеауд.<br>работа |
|              |                                                          |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                   |
| 1            | Теоретические и методические аспекты настольного тенниса | 18               |                      |    |    | 18                |
| 2            | Методика обучения технике и тактики настольного тенниса  | 18               |                      |    |    | 18                |
| 3            | Общая и специальная физическая подготовка                | 18               |                      |    |    | 18                |
|              | Итого:                                                   | 54               |                      |    |    | 54                |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| №<br>раздела | Наименование разделов                                    | Количество часов |                      |    |    |                   |
|--------------|----------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
|              |                                                          | всего            | аудиторная<br>работа |    |    | внеауд.<br>работа |
|              |                                                          |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                   |
| 1            | Теоретические и методические аспекты настольного тенниса | 18               |                      |    |    | 18                |
| 2            | Методика обучения технике и тактики настольного тенниса  | 18               |                      |    |    | 18                |
| 3            | Общая и специальная физическая подготовка                | 18               |                      |    |    | 18                |
|              | Итого:                                                   | 54               |                      |    |    | 54                |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| №<br>раздела | Наименование разделов                                    | Количество часов |                      |    |    |                   |
|--------------|----------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
|              |                                                          | всего            | аудиторная<br>работа |    |    | внеауд.<br>работа |
|              |                                                          |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                   |
| 1            | Теоретические и методические аспекты настольного тенниса | 18               |                      |    |    | 18                |
| 2            | Методика обучения технике и тактики настольного тенниса  | 18               |                      |    |    | 18                |
| 3            | Общая и специальная физическая подготовка                | 18               |                      |    |    | 18                |
|              | Итого:                                                   | 54               |                      |    |    | 54                |

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

| №<br>раздела | Наименование разделов                                    | Количество часов |                      |    |    |                   |
|--------------|----------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
|              |                                                          | всего            | аудиторная<br>работа |    |    | внеауд.<br>работа |
|              |                                                          |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                   |
| 1            | Теоретические и методические аспекты настольного тенниса | 20               | 2                    |    |    | 18                |
| 2            | Методика обучения технике и тактики настольного тенниса  | 18               |                      |    |    | 18                |

| №<br>раздела | Наименование разделов                     | Количество часов |                      |    |    |                   |
|--------------|-------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
|              |                                           | всего            | аудиторная<br>работа |    |    | внеауд.<br>работа |
|              |                                           |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                   |
| 3            | Общая и специальная физическая подготовка | 18               |                      |    |    | 18                |
|              | Итого:                                    | 58               | 2                    |    |    | 56                |
|              | Всего:                                    | 328              | 2                    |    |    | 326               |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1 Теоретические и методические аспекты настольного тенниса.** История развития настольного тенниса в России. Современное состояние и перспективы развития настольного тенниса. Достижения теннисистов России на мировой арене. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта. Краткие сведения о развитии настольного тенниса в России и за рубежом. Правила и организация соревнований по настольному теннису. Оборудование инвентарь: игровые условия, сетка, мяч, ракетка. Основные термины. Проведение встречи, партии. Порядок игры. Выбор подачи, приема и сторон. Требования к правильной подаче, правильному возврату. Присуждение выигрышного очка. Переигровка. Остановка игры. Перерывы. Права и обязанности участника соревнований. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Система проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанная. Командные матчи. Обязанности и права судей. Судейская бригада. Руководство ходом проведения встречи. Техника настольного тенниса. Классификация техники настольного тенниса. Стойка, хват ракетки, передвижения, подачи, атакующие удары. Тактика настольного тенниса. Классификация тактики настольного тенниса. Тактические действия теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Индивидуальные тактические действия теннисиста в нападении и защите. Тактические действия в защите и нападении в парной игре.

**Раздел 2 Методика обучения технике и тактики настольного тенниса.** Методика обучения технике настольного тенниса. Обучение технике отдельных элементов игры в теннис: стойки теннисиста, хватки ракетки и способы передвижения теннисиста; подача слева и справа, подрезкой, накатом и пером; накаты с верхним вращением мяча; подрезки справа и слева. Последовательность изучения приемов игры. Упражнения в парах. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Типичные ошибки при обучении ударам. Обучению подрезке. Обучение подаче срезкой. Методика обучения тактике настольного тенниса. Обучение тактическим действиям теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Обучение индивидуальным тактическим действиям при игре в нападении и защите. Обучение тактическим действиям в парной игре.

**Раздел 3 Общая и специальная физическая подготовка.** Специальные упражнения теннисиста. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1 Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

2 Теннис [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Б.П. Сокур, А.А. Гераськин, Ю.П. Девяткин, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 182 с. : схем., табл., ил. -12 7 Библиогр. в кн. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274896>

## 5.2 Дополнительная литература

1 Жданов, В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов [Электронный ресурс]. : учеб. пособие / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. — Электрон.дан. — Москва : 2015. — 128 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97430>.

2 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис [Электронный ресурс]. — Электрон.дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 24 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69813>.

2 Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе [Электронный ресурс]. : учебно-методическое пособие / В.В. Команов. — Москва : Советский спорт, 2014. — 392 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51910>.

## 5.3 Периодические издания

Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва : ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии

Физкультура и спорт: журнал. - Москва : Издательство Физкультура и спорт

Физиология человека : журнал. - Москва : Наука

## 5.4 Интернет-ресурсы

<https://www.fizkulturai sport.ru> – сайт Физкультура и спорт;

<https://www.gto.ru> – сайт ВФСК ГТО

## 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Microsoft Office

Операционная система Windows

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»

<https://www.minobrnauki.gov.ru/> – Минобрнауки России

СПС «КонсультантПлюс»

Яндекс браузер

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта РФ

<http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия

<http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> – База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами ученической мебели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ, электронным библиотечным системам.

Спортивный зал, спортивный инвентарь: маты, скакалки, столы теннисные, теннисные ракетки, мячи теннисные, гимнастическая стенка.

### ***К рабочей программе прилагаются:***

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания по освоению дисциплины.