

Минобрнауки России
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.5 Настольный теннис»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

08.03.01 Строительство

(код и наименование направления подготовки)

Промышленное и гражданское строительство
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 5 от "22" 01 2019г.

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

Исполнители:

Ст. преподаватель  О.В. Шелякова
должность подпись расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

08.03.01 Строительство 
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

 Т.А. Лопатина
расшифровка подписи

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов настольного тенниса;

- способствовать формированию умений использовать различные методы, приемы и средства настольного тенниса;

- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования средств и методик настольного тенниса;

- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий на занятиях общефизической культурой.

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	<u>Знать:</u> - основные теоретические понятия и содержание разделов настольного тенниса; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов; - основные понятия и содержание ОФК и спортивной подготовки. <u>Уметь:</u> - подбирать и применять методы и средства настольного тенниса для совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях настольным теннисом.

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		Владеть: - практическими навыками использования основных методов и средств настольного тенниса 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
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	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	24
3	Основы техники и тактики игры.	44
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	30
4	Основы технической подготовки.	40
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
3	Основы техники и тактики игры.	40
5	Общая и специальная физическая подготовка.	30
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
-----------	-----------------------	---------------------------------------

2	Общая физическая подготовка (ОФП).	30
4	Основы технической подготовки.	34
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	20
4	Основы технической подготовки.	34
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП). 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.

Раздел 3 Основы техники и тактики игры. Выполнение серийных ударов: удары “откатка” справа (слева) по диагонали и по прямой; удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов “накат” справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”. Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами “накатами” слева и справа и в “крутиловку” втроем.

Раздел 4 Основы технической подготовки. Основы техники игры. Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Определение исходного положения игрока. Классификация стоек. Способы передвижений в настольном теннисе. Требования к инвентарю для игры в настольный теннис. Правила розыгрыша очка в настольном теннисе. Техника подачи толчком. Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Игра в защите. Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Групповые игры. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Атакующие удары справа разной силы и направления.

Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка. Занятия различными видами спорта. Выполнение упражнений из других видов спорта. Специальные упражнения теннисиста. Участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

4.3 Практические занятия

1 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.	2
2-13	2	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.	24
14-35	3	Выполнение серийных ударов: удары “откатка” справа (слева) по диагонали и по прямой; удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов “накат” справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”.	44
		Итого:	70

2 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-15	2	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.	30
16-35	4	Основы техники игры. Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Определение исходного положения игрока. Классификация стоек. Способы передвижений в настольном теннисе. Требования к инвентарю для игры в настольный теннис. Правила розыгрыша очка в настольном теннисе. Техника подачи толчком. Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Игра в защите. Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Групповые игры. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Атакующие удары справа разной силы и направления.	40
		Итого:	70

3 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-15	5	Занятия различными видами спорта. Строевые упражнения, изученные ранее специальные упражнения. Выполнение упражнений из других видов спорта. Специальные упражнения теннисиста. Участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.	30
16-35	3	Выполнение серийных ударов: удары “откатка” справа (слева) по диагонали и по прямой; удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов “накат” справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”. Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами “накатами” слева и справа.	40
		Итого:	70

4 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-15	2	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.	30
16-32	4	Основы техники игры. Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Определение исходного положения игрока. Классификация стоек. Способы передвижений в настольном теннисе. Требования к инвентарю	34

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		для игры в настольный теннис. Правила розыгрыша очка в настольном теннисе. Техника подачи толчком. Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Игра в защите. Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Групповые игры. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Атакующие удары справа разной силы и направления.	
		Итого:	64

5 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-10	2	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.	20
11-27	4	Основы техники игры. Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Определение исходного положения игрока. Классификация стоек. Способы передвижений в настольном теннисе. Требования к инвентарю для игры в настольный теннис. Правила розыгрыша очка в настольном теннисе. Техника подачи толчком. Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Игра в защите. Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Групповые игры. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Атакующие удары справа разной силы и направления.	34
		Итого:	54
		Всего:	328

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Физическая культура и физическая подготовка: учебник [Электронный ресурс]/ 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: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ 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. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274896>.

5.2 Дополнительная литература

1 Николаев, И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом / И.В. Николаев. – Москва: Прометей, 2013. – 140 с. – ISBN 978-5-7042-2436-5. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519>.

2 Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов: [12+] / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – Москва: Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл. – ISBN 978-5-9906734-4-1. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429>.

3 Стопани, А.И. Все о большом теннисе. Энциклопедия начинающего теннисиста / А.И. Стопани. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 51 с. – ISBN 978-5-4458-2392-6. – DOI 10.23681/139088.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=139088>.

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

«Физкультура и спорт. Теория и методика физического воспитания и спорта» - Режим доступа: www.fizkultura.isport.ru

«Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области» - Режим доступа: www.minsporturizm.orb.ru

«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - Режим доступа: www.gto.ru

«Физическая культура будущего» - Режим доступа: www.fizkult-ura.ru

«Открытое образование - Физическая культура» - Режим доступа: openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes

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

- Операционная система Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений Microsoft Office.
- Веб-приложение «Универсальный тестовый комплекс БГТИ».
- Яндекс браузер.
- Консультант Плюс [Электронный ресурс].: справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
- LibreOffice - свободный офисный пакет программ, включающий в себя текстовый и табличный редакторы, редактор презентаций и другие офисные приложения.
- VLC - свободно распространяемый кроссплатформенный медиапроигрыватель.
- www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ
- <http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия
- <http://window.edu.ru/> - Единое окно к образовательным ресурсам

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, аудиторной доской и оснащены техническими средствами обучения (переносной мультимедиа-проектор, проекционный экран, ноутбук переносной), служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебная аудитория (компьютерный класс) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации оборудована специализированной мебелью, аудиторной доской и необходимыми техническими средствами (проекционный экран, ноутбук переносной, стационарный мультимедиа-проектор, стационарные компьютеры для преподавателя и лаборанта, компьютеры для обучающихся, плоттер).

Помещение для самостоятельной работы оснащено комплектом специализированной мебели.

Компьютерный класс и помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

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