

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.10.5 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)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 5 от "24" 01 2018 г.

Первый заместитель директора по УР

наименование факультета

подпись

Е.В. Фролова

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность

подпись

О.В. Шелякова

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

08.03.01 Строительство

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

подпись

Лопатина Т.А.

расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2018

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2018

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей к самоорганизации и самообразованию, использовать методы и средства настольного тенниса для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**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: *Отсутствуют*

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 понятия и содержание разделов настольного тенниса;</li><li>- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов;</li><li>- основные понятия и содержание настольного тенниса и спортивной подготовки.</li></ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- подбирать и применять методы и средства настольного тенниса для совершенствования основных физических качеств;</li><li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;</li><li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях настольным теннисом.</li></ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практическими навыками использования основных методов и средств настольного тенниса для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li></ul>	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры 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	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)						0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Самоподготовка</i> <i>- проработка и повторение</i> <i>лекционного материала и</i> <i>материала учебников и учебных</i> <i>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>	

## 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. Обучению 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 : 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 Жданов, В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов [Электронный ресурс]. : учебное 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>.

3 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

«Физкультура и спорт. Теория и методика физического воспитания и спорта» - Режим доступа: [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

«Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области» - Режим доступа: [www.minsportturizm.orb.ru](http://www.minsportturizm.orb.ru)

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

«Физическая культура будущего» - Режим доступа: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)

«Открытое образование - Физическая культура» - Режим доступа: [openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes](http://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](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта РФ
- <http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия
- <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам
- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf>

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, 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.

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

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