

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.7.5 Настольный теннис»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование направления подготовки)

Общий профиль

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 4 от "15" 01 2018 г.

Первый заместитель директора по УР



Е. В. Фролова

расшифровка подписи

*Исполнители:*

старший преподаватель

должность



подпись

О. В. Шелякова

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

код наименование

личная подпись



Т. П. Пестова

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



личная подпись

Т. А. Лопатина

расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2018

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2018

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей к самоорганизации и самообразованию, использовать методы и средства физической культуры 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 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>Знать:</b> - содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности в области настольного тенниса.</p> <p><b>Уметь:</b> - планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей в организации собственного процесса физической подготовки; - самостоятельно строить процесс самостоятельных занятий настольным теннисом, с учетом, средств, личностных возможностей осуществления деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> - практическими навыками в организации процесса самообразования, способами планирования и организации, самоконтроля и самооценки деятельности в области настольного тенниса.</p>	ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию
<p><b>Знать:</b> - 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.</p> <p><b>Уметь:</b> - подбирать и применять методы и средства настольного тенниса для</p>	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>совершенствования основных физических качеств;</p> <p>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;</p> <p>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях настольным теннисом.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- практическими навыками использования основных методов и средств настольного тенниса для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</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>	<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	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
5	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	40

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		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:	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 для игры в настольный теннис. Правила розыгрыша очка в	34

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		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, 2018.

Физкультура и спорт: журнал. - Москва : Издательство Физкультура и спорт, 2018.

Физиология человека : журнал. - Москва : Наука, 2018.

### **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 2007 (лицензия по договору № ПО/8-12 от 28.02.2012 г.);

- Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

- [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

- свободно распространяемый офисный пакет LibreOffice

## **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.