

Минобрнауки России

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

Кафедра педагогического образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.11.5 Настольный теннис»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Иностранный язык (английский)

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

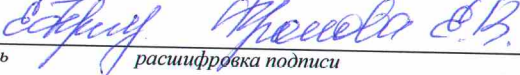
Форма обучения


Заочная

Учебная программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

высшего образования

№ 5 от "24" 01 2018 г. наименование кафедры

Заставитель директора по УР 
декан факультета подпись расшифровка подписи

и:
Заставитель  Шелякова О.В.
должность подпись расшифровка подписи

должность подпись расшифровка подписи

ЗАНЕ:

Член методической комиссии по направлению подготовки  Омельяненко Л.А.
педагогическое образование личная подпись расшифровка подписи
код наименование

и библиотекой  Лопатина Т.А.
личная подпись расшифровка подписи

Цели и задачи освоения дисциплины

Цели (цели) освоения дисциплины:

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

Задачи:

способствовать формированию специальных теоретических знаний основных понятий, приемов и методов в области настольного тенниса;

способствовать формированию умений в использовании различных средств, методов и приемы в области настольного тенниса;

способствовать овладению системой практических умений, приемов и навыков использования приемов в области баскетбола;

Место дисциплины в структуре образовательной программы

дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 программы (модули)»

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

реквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Успеваемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>изучать теоретические и методические аспекты настольного тенниса; изучать этапы истории развития настольного тенниса в России; изучать принципы спортивной подготовки и методики обучения технико-тактическим действиям.</p> <p>использовать и применять средства и методы физической культуры в настольном теннисе для совершенствования основных физических качеств; использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физической подготовленности на занятиях настольного тенниса;</p> <p>освоить основные практическими навыками технико-тактических приемов и в области настольного тенниса, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.</p>	<p>ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>

Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины

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

Семестры	Трудоемкость, академических часов						всего
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Теннис	54	54	54	54	54	58	328
Итого	54	54	54	54	54	58	328

Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Теоретические и методические аспекты настольного тенниса. История развития настольного тенниса в России. Современное состояние и перспективы развития настольного тенниса. Развитие теннисистов России на мировой арене. Содержание игры и характеристика ее как среднестатистического воспитания и вида спорта. Краткие сведения о развитии настольного тенниса за рубежом. Правила и организация соревнований по настольному теннису. Оборудование теннисного стола: игровые условия, сетка, мяч, ракетка. Основные термины. Проведение встречи, партии, игры. Выбор подачи, приема и сторон. Требования к правильной подаче, правильному возращению в игру. Переигровка. Остановка игры. Перерывы. Права и обязанности судьи соревнований. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Сведения о соревнованиях: круговая, с выбыванием, смешанная. Командные матчи. Обязанности судей. Судейская бригада. Руководство ходом проведения встречи. Техника настольного тенниса. Классификация техники настольного тенниса. Стойка, хват ракетки, передвижения, подачи, 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 тактике настольного тенниса. Методика обучения настольного тенниса. Обучение технике отдельных элементов игры в теннис: стойки теннисиста, ракетки и способы передвижения теннисиста; подача слева и справа, подрезкой, накатом; накаты с верхним вращением мяча; подрезки справа и слева. Последовательность изучения элементов 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 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 для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровых навыков. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.

Материально-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература

Физическая культура и физическая подготовка : учебник [Электронный ресурс]. / ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчвков. - Москва : Юнити-

: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

2 Теннис : 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.; То же [Электронный ресурс]. : <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>.

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, 2015-2017

Физкультура и спорт: журнал. - Москва : Издательство Физкультура и спорт, 2015-2017

Физиология человека : журнал. - Москва : Наука, 2015-2017

5.4 Интернет-ресурсы

<https://www.fizkulturaiisport.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 – Министерство спорта РФ

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

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

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.