

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета прикладной биотехнологии и
инженерии

Коротков В.Г.

(подпись, раставфровка подписи)

"29" августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.11.6 Настольный теннис»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ, СПЕЦИАЛИТЕТ

Направление подготовки

Все направления подготовки

(код и наименование направления подготовки)

Все

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавриат, специалитет

Форма обучения

Очная

Оренбург 2016

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.11.6 Настольный теннис»
/сост. В.В. Баранов, С.П. Павлов - Оренбург: ОГУ, 2016**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной форм обучения, осваивающих образовательные программы бакалавриата и специалитета.

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине	5
4 Структура и содержание дисциплины	6
4.1 Структура дисциплины	6
4.2 Содержание разделов дисциплины	7
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	11
5.1 Основная литература	11
5.2 Дополнительная литература	12
5.3 Периодические издания.....	12
5.4 Интернет-ресурсы	12
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	
Лист согласования рабочей программы дисциплины	
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины	
Приложения:	
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, пониманию роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами настольного тенниса.

3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям спортом и настольным теннисом.

5. Овладение системой практических умений и навыков средствами настольного тенниса, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности выпускников ВУЗа, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура», являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения входит в число обязательных (базовых) дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

«Физическая культура» в целом, расширяет кругозор будущего бакалавра за рамки узкой специальности, содействует формированию широкого профессионального мировоззрения, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов.

Образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Физическая культура» тесно связана с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма и формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности будущего бакалавра.

Одним из эффективных средств достижения целей физкультурного воспитания является настольный теннис. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных за-

дач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке занимающихся настольным теннисом.

Занятия настольным теннисом проводятся в специализированном зале с применением необходимого оборудования.

В Оренбургском Государственном Университете «Физическая культура» является составной частью социально-гуманитарного образования, общекультурной и профессиональной подготовки специалиста. Она направлена на успешное овладение других учебных дисциплин, решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности.

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<ul style="list-style-type: none"> - Знать: основные этапы развития и становления предмета; - методологические основы предмета «Физическая культура»; - теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. - Уметь: обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки; <ul style="list-style-type: none"> - применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; - применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня; - находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. - Владеть: средствами и методами укрепления индивидуально-здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. 	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Таблица 1

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	

Таблица 2 - Дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Настольный теннис	68	-	68	-	-
	Вид контроля (зачет)	2		2		
	Итого:	70	-	70	-	-

Таблица 3 - Дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Настольный теннис	68	-	68	-	-
	Вид контроля (зачет)	2		2		
	Итого:	70	-	70	-	-

Таблица 4 - Дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Настольный теннис	68	-	68	-	-
	Вид контроля (зачет)	2		2		
	Итого:	70	-	70	-	-

Таблица 5 - Дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Настольный теннис	62	-	62	-	-
	Вид контроля (зачет)	2		2		
	Итого:	64	-	64	-	-

Таблица 6 - Дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Настольный теннис	52	-	52	-	-
	Вид контроля (зачет)	2	-	2	-	-
	Итого:	54	-	54	-	-
	Всего:	328		328		

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Настольный теннис

Настольный теннис (также употребляется название **пинг-понг**) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Теннисный стол — специальный стол, разделённый сеткой на две половины. Имеет размеры, являющиеся международным стандартом: длина 274 см (9 футов), ширина 152,5 см (5 футов), высота 76 см (2,5 фута). Стол изготавливается из плотных материалов, таких как ДСП, алюминий, пластик, меламин, композиционный материал SMC 1800 (Sheet Molding Compound), выкрашен чаще всего в зелёный или тёмно-синий цвет.

Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек вместе с их креплением к поверхности стола.

Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или подобной пластмассы. До 2000 года применялись мячи диаметром 38 мм, с 2000 года диаметр мяча стал 40 мм, масса 2,7 г. Мяч может быть белого или оранжевого цвета, обязательно матовый. Начиная с 2007 года мячи другого цвета на международных соревнованиях не используются.

В игре используются ракетки, сделанные из дерева (основание), покрытого одним или двумя слоями специальной резины (накладки) с обеих сторон (при использовании игровой хватки «перо» иногда одна из сторон ракетки накладки не имеет, в этом случае во время игры эта сторона использоваться не должна). Накладки на разных сторонах ракетки могут быть разными и должны различаться цветом.

Удар — основное атакующее и защитное действие в игре. При выполнении ударов спортсменами высокого класса начальная линейная скорость мяча достигает 130—180 км/ч, а скорость вращения — 50—170 об/сек. Темп обмена ударами в партии может превышать 120 ударов в минуту.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития настольного тенниса в России и терминология избранной игры. Характеристика особенностей воздействия настольного тенниса на физическое развитие специальных способностей, психологические качества и свойства личности.	2
2-8	I	Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	14
9-13	I	Подвижные игры. Ознакомление с правилами игры.	10

		Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в настольный теннис.	
14-15	I	Изучение комплекса разминки перед занятием настольным теннисом. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность. Особенности разминки перед началом занятия. Особенности заминки после окончания занятия.	4
16-18	I	Специальная подготовка, физическая. Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	6
19-33	I	Специальная подготовка, техническая. Исходные положения (стойки). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Основные приемы техники выполнения ударов. Подачи. Технические приемы (вращения).	30
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	I	Зачет	2
		Всего за I семестр	70

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	II	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-5	II	Специальная подготовка, физическая. Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	8
6-21	II	Специальная подготовка, техническая. Исходные положения (стойки). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Основные приемы техники выполнения ударов. Подачи. Технические приемы (вращения).	32
22-25	II	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в настольный теннис.	8
26-33	II	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и	16

		выносливости).	
34	II	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	II	Зачет	2
		Всего за II семестр	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	III	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-9	III	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	16
10-14	III	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, расширение диапазона игровых комбинаций.	10
15-18	III	Судейская практика. Темы бесед: правила соревнований; виды и характер соревнований; положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; требования к специальной экипировке спортсменов; требования к помещению, оборудованию и инвентарю соревнований; определение победителей. Участие в соревнованиях в качестве судьи.	8
19-33	III	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование способов передвижения. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	30
34	III	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	III	Зачет	2
		Всего за III семестр	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	IV	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2	IV	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	2
3	IV	Судейская практика. Совершенствование навыков судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи.	2
4-14	IV	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование способов передвижения. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	22
15-21	IV	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	14
22-25	IV	Подвижные игры.	8

		Освоение технических навыков спортивных игр. Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	
26-30	IV	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	10
31	IV	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
32	IV	Зачет	2
		Всего за IV семестр	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	V	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-9	V	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	12
10-12	V	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	6
14-15	V	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	26
16-25	V	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4
26	V	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27	V	Зачет	2
		Всего за V семестр	54

Аттестация студентов имеющих отклонение в здоровье

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студенты распределяются в основные и специально-медицинские группы и группы студентов полностью освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие ограничения двигательной активности на практических занятиях в связи с отклонениями в здоровье, (которые подтверждены медицинскими документами о переходе студента в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программы, освобождаются от выполнения тех контрольных нормативов, где физическая нагрузка не соответствует состоянию здоровья и запрещена медиками в соответствии с ее отклонениями.

Студенты, которые имеют полное освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальной программе, где самостоятельно составляют комплексы упражнений по различным видам физкультурно-спортивной деятельности, с учетом отклонений здоровья, под руководством преподавателя определяют тесты уровня физической подготовленности, самостоятельно ведут дневник самоконтроля по которому ежемесячно отчитываются.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

Примерные темы рефератов в VI семестре:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития настольного тенниса в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Строение и функции организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим питания занимающихся спортом.
6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
7. Методика обучения спортсменов для групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных групп и учебно-тренировочных групп.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Баранов В.В. Физическая культура[Текст]: учеб.пособие / В.В.Баранов.-Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 290 с. – Библиогр.: с. 264-268. – Прил.: с. 269 – 289. – ISBN978-5-7410-0875-1. URL:http://artlib.osu.ru/site_new/components/com_treb/get_treb.php

2. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие / Л.К. Серова. - М. : Спорт, 2016. - 96 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-27-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262>

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

5.2 Дополнительная литература

1. Авт. колл.: д-р пед. наук , профессор Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, д-р пед. наук, профессор О.В. Матыцин; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
2. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008
3. Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; Г.В. Барчукова и др. ; Рец.: Ю.М. Портнов, В.А. Голенко, А.А. Старожилец: Настольный теннис. - М.: Советский спорт, 2007
4. Барчукова Г.В.: Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006
5. Под ред. Л.Н. Волошиной ; Рец.: Ю.Д. Железняк, В.И. Прокопенко : Игровые технологии физического воспитания в начальной школе. - Белгород: Белгородская областная типография, 2006
6. Авт. текста Э.Я. Фримерман; Сост. серии В.Л. Штейнбах: Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005
7. Авт. кол. : Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин: Настольный теннис. Программа. - М.: Советский спорт, 2004
8. Под общ. ред. д.пед.н. Е.В. Конеевой: Спортивные игры: правила, тактика, техника. - Ростов на/Д: Феникс, 2004
9. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004
10. Барчукова Г.В.: Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989

5.3 Периодические издания

Журнал: «Настольный теннис»

Журнал: «Физическая культура и спорт»

Журнал: «Теория и практика физической культуры»

5.4 Интернет-ресурсы

1. «Настольный теннис» учебное пособие ЛЯН ЧЖО-ХУЭЙ, ФУ ЦИ-ФАН
http://www.kondopoga.ru/_sport/i/tennis60_2.pdf.
2. Настольный теннис.
www.ttw.ru
3. Современный настольный теннис
www.ttw.ru
4. Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса
www.ttw.ru
5. Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис
www.ttw.ru

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации рабочей программы используются:

Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс»:

1. Беговая дорожка - $6 \times 400 = 2400$ м

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - $15 \times 18 = 450$ м²

Спортивный инвентарь:

- секундомер электронный;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- мячи теннисные;
- мячи набивные;
- теннисные столы.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.11.6 Настольный теннис

Форма обучения: очная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)


Год набора 2016

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры:

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 1 от "26" августа 2016г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания  Баранов В.В.
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:

профессор  Баранов В.В.
должность *подпись* *расшифровка подписи*

старший преподаватель  Павлов С.П.
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой¹ физического воспитания  Баранов В.В.
наименование кафедры *личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

 Н.Н. Трещай
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Рабочая программа зарегистрирована в ОИОТ ЦИТ

Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ

 Дырдина Е.В.
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

¹ Согласование осуществляется с заведующими теми кафедрами, за которыми закреплены дисциплины (модули), указанные в постреквизитах данной дисциплины (модуля)