Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б.1.В.ДВ.1.6 Настольный теннис»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
*37.03.01 Психология*
(код и наименование направления подготовки)

*Социальная психология*
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
*Программа прикладного бакалавриата*

Квалификация
*Бакалавр*

Форма обучения
*Очная*

Год набора 2018

1362775

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
*наименование кафедры*

протокол № 6«23» января 2018 г

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

*Исполнители:*
профессор _____ В.В. Баранов
*должность* *подпись* *расшифровка подписи*

---

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

*37.03.01 Психология* _____ Л.В. Зубова
*код наименование* *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
*личная подпись* *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
*личная подпись* *расшифровка подписи*

---

№ регистрации _____

© Баранов В.В., 2018
© ОГУ, 2018

## 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.

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 мышеч-

ного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач 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.

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.7 Право*

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 |
|---|---|
| **Знать:**<br>основные этапы развития и становления предмета;<br>методологические основы предмета;<br>теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;<br>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>правила и способы проведения индивидуальных занятий по настольному теннису.<br><br>**Уметь:**<br>обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки;<br>применять физические упражнения настольного тенниса в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;<br>применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;<br>находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;<br>регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;<br>творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><br>**Владеть:**<br>средствами и методами настольного тенниса для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | ОК-8 способностью 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).

| Таблица 1Вид 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 дисциплины | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Настольный теннис | 68 | - | 68 | - | - |
| | Вид контроля (зачет) | 2 | - | 2 | - | - |
| | ***Итого:*** | 70 | - | 70 | - | - |

Разделы 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 | - | - |

Разделы 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 | - | - |

Разделы 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 | - | - |

Разделы 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. 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 слу-

чае 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.

### 4.3 Практические занятия

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № занятия | № раздела | 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.<br>Ознакомление с правилами игры.<br>Освоение технических навыков спортивных игр.<br>Разучивание игровых комбинаций.<br>Частичный перенос навыков из спортивных игр в настольный теннис. | 10 |
| 14-15 | I | Изучение комплекса разминки перед занятием настольным теннисом.<br>Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.<br>Особенности разминки перед началом занятия. Особенности заминки после окончания занятия. | 4 |
| 16-18 | I | Специальная подготовка, физическая.<br>Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты. Упражнения для развития специальной выносливости.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.<br>Упражнения с отягощениями. | 6 |
| 19-33 | I | Специальная подготовка, техническая.<br>Исходные положения (стойки).<br>Способы передвижений.<br>Способы держания ракетки.<br>Основные приемы техники выполнения ударов.<br>Подачи. | 30 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Технические приемы (вращения). | |
| 34 | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 35 | I | Зачет | 2 |
| | | **Всего за I семестр** | **70** |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № занятия | № раз-дела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | I | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 |
| 2-5 | I | Специальная подготовка, физическая.<br>Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты. Упражнения для развития специальной выносливости.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.<br>Упражнения с отягощениями. | 8 |
| 6-21 | I | Специальная подготовка, техническая.<br>Исходные положения (стойки).<br>Способы передвижений.<br>Способы держания ракетки.<br>Основные приемы техники выполнения ударов.<br>Подачи.<br>Технические приемы (вращения). | 32 |
| 22-25 | I | Подвижные игры.<br>Освоение технических навыков спортивных игр, игровых комбинаций.<br>Частичный перенос навыков из спортивных игр в настольный теннис. | 8 |
| 26-33 | I | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). | 16 |
| 34 | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 35 | I | Зачет | 2 |
| | | **Всего за II семестр** | **70** |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | I | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 |
| 2-9 | I | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). | 16 |
| 10-14 | I | Подвижные игры.<br>Освоение технических навыков спортивных игр, расширение диапазона игровых комбинаций. | 10 |
| 15-18 | I | Судейская практика.<br>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.<br>Участие в соревнованиях в качестве судьи. | 8 |
| 19-33 | I | Специальная подготовка, техническая.<br>Совершенствование способов передвижения.<br>Совершенствование техники выполнения ударов.<br>Совершенствование подачи. Приема подачи.<br>Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка. | 30 |
| 34 | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 35 | I | Зачет | 2 |
| | | **Всего за III семестр** | **70** |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | I | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 |
| 2 | I | Соревновательная практика.<br>Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.<br>Ведение тактической борьбы. | 2 |
| 3 | I | Судейская практика.<br>Совершенствование навыков судейства.<br>Участие в соревнованиях в качестве судьи. | 2 |
| 4-14 | I | Специальная подготовка, техническая.<br>Совершенствование способов передвижения.<br>Совершенствование техники выполнения ударов. | 22 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Совершенствование подачи. Приема подачи.<br>Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка. | |
| 15-21 | I | Игровые спарринги (1х1, 1х2, 2х2) | 14 |
| 22-25 | I | Подвижные игры.<br>Освоение технических навыков спортивных игр.<br>Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций.<br><br>Эстафеты с элементами настольного тенниса. | 8 |
| 26-30 | I | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). | 10 |
| 31 | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 32 | I | Зачет | 2 |
| | | **Всего за IV семестр** | **64** |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № занятия | № разде-ла | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | I | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 |
| 2-9 | I | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). | 12 |
| 10-12 | I | Подвижные игры.<br>Освоение технических навыков спортивных игр.<br>Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций.<br>Эстафеты с элементами настольного тенниса. | 6 |
| 14-15 | I | Игровые спарринги (1х1, 1х2, 2х2) | 26 |
| 16-25 | I | Соревновательная практика.<br>Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. | 4 |
| 26 | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 27 | I | Зачет | 2 |
| | | **Всего за V семестр** | **54** |

## 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.

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 ; [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, 2015. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

### 5.2 Дополнительная литература

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для вузов / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., - М. : Академия, 2008. – 519 с. – (Высшее профессиональное образование). Библиогр. В конце гл. – ISBN 978-5-7695-5517-6.

### 5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2018 г., изд.,- г. Москва. – Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218

### 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

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

1. Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows;
2. Офисные приложения для рабочих станций Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader;
4. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2018]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2018]. – Режим доступа: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;
6. Springer [Электронный ресурс] : база данных научных книг, журналов, справочных ма-

териалов / компания Springer Customer Service Center GmbH. – Режим доступа : https://link.springer.com/, в локальной сети ОГУ.

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации рабочей программы используются:

**Спортивная база вуза. Стадион «Прогресс»**: беговая дорожка - 6х400=2400 м

**Спортивный зал учебного корпуса № 2** (уч. корпус № 2) - 15х18=450 м$^2$

**Спортивный инвентарь:** секундомер электронный; скамейка гимнастическая; скакалки; мячи теннисные; мячи набивные; теннисные столы.

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