

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Кумертауский филиал
федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.7.4 Настольный теннис»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Экономика предприятий и организаций (по отраслям)
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Кумертау 2019

**Рабочая программа дисциплины « Б.1.В.ДВ.7.4 Настольный теннис» /сост. И.А.Марина -
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2019**

Рабочая программа предназначена обучающимся заочной формы обучения по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

© Марина И.А.,2019

© Кумертауский филиал ОГУ, 2019

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств игры в настольный теннис для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Знать теоретические основы игры в настольный теннис.
2. Уметь основные приёмы современной техники и тактики игры в настольный теннис.
3. Владение системой практических умений и навыков средствами игры в настольный теннис, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

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>Знать: историю, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса.</p> <ul style="list-style-type: none">– способы двигательной деятельности;– виды ударов по мячу;– технику игры в ближней и дальней зонах;– виды подач;– тактику одиночных игр. <p>Уметь: выполнять основные базовые навыки игры в настольный теннис;</p> <ul style="list-style-type: none">– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;– придерживаться здорового образа жизни;– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества;– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. <p>Владеть: навыками применения элементов игры в настольный теннис в повседневной жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	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 328 академических часов

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
Самостоятельная работа:	54	54	54	54	54	52	322
Лекция						2	2
Зачет						4	4
Итого	54	54	54	54	54	58	328
Вид итогового контроля						зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	История развития настольного тенниса	10
2	Общая физическая подготовка	44
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
3	Техника игры в настольный теннис	34
4	Тактики игры в настольный теннис	20
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
2	Общая физическая подготовка	30
3	Техника игры в настольный теннис	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
4	Тактики игры в настольный теннис	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
5	Совершенствование тактики игры в настольный теннис	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
5	Совершенствование тактики игры в настольный теннис	52
	Лекции	2
	Зачет	4
	Всего:	58

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. История развития настольного тенниса

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Совершенствование гибкости. Совершенствование скоростных качеств. Совершенствование силовых качеств. Совершенствование общей выносливости.

Совершенствование специальных скоростных качеств. Совершенствование специальных скоростно-силовых качеств. Совершенствование специальной выносливости

Раздел 3. Техника игры в настольный теннис

Стойки. Способы держания ракетки (азиатская, европейская). Основные способы передвижений теннисиста. Подрезка слева и справа. Накаты и контрудары справа, слева, удары по «свече». Поддачи: прямая, «челнок», «маятник». Удары по мячу: накат слева, накат справа, смешанные, свеча.

Раздел 4. Тактика игры в настольный теннис

Сочетание элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Обучение подаче «маятник» слева. Развитие координации.

Двусторонняя игра с отработкой разученных технических элементов (срезка, накат, поддачи). Поддачи «маятник», «веер» из правосторонней стойки и из стойки лицом к столу.

Атакующая, защитная, комбинированная тактики. Развитие силы, скоростно-силовых качеств.

Раздел 5. Совершенствование тактики игры в настольный теннис

Совершенствование тактики игры (атакующая, защитная, комбинированная). Развитие координации.

Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева в передвижении из разных игровых зон. Двусторонняя игра. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты.

Совершенствование сочетаний подачи с началом атаки. Двусторонняя игра с отработкой разученных тактических приемов.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. . Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=1027339>

5.2 Дополнительная литература

1. Валетов, М. Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / М. Р. Валетов, Н. П. Наумова, В. В. Смородин; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физвоспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. - Adobe Acrobat Reader 5.0
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2018. - 431 с.
4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-4458-3076-4 Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

5.3 Интернет-ресурсы

– <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/> – научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры»
– <http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОТ/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
– <http://www.teoriya.ru> – методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе»
– <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту;
– <http://bmsi.ru/> – сайт Библиотеки международной спортивной информации.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий используются спортивный зал, лыжная база, теннисные столы, зал атлетической гимнастики спортивно-оздоровительного комплекса «Звезда».

**ЛИСТ
согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
код и наименование

Профиль: Экономика предприятий и организаций (по отраслям)

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.7.4 Настольный теннис

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

Год набора 2019

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры
экономических и общеобразовательных дисциплин
наименование кафедры

протокол № 1 от "29" 08 2019г.

Ответственный исполнитель, и.о. зав. кафедрой
экономических и общеобразовательных дисциплин
наименование кафедры


подпись

Ахмадиева З.Р.
расшифровка подписи

Исполнители:

Ст. преподаватель кафедры ЭиОД
должность


подпись

И.А.Марина
расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 2 от «05» сентября 2019г.


Председатель НМС


подпись

Л.Ю. Полякова
расшифровка подписи

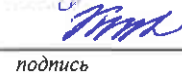
СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ЭиОД _____


подпись

З.Р. Ахмадиева
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой _____


подпись

С.Н. Козак
расшифровка подписи